बुलबुल-सीरीज़ संख्या—१७

ज़च्चा और बच्चा

लेखकः—

श्री जगन्नाथ कपूर बी० ए०, एल-एल० बी०

प्रकाशकः—

भीष्म एण्ड ब्रादर्स

पटकापुर, कानपुर

प्रथम संस्करण] जनवरी १९४६ [मूल्य—एक रुपया

प्रकाशक—
ओरियन्स एण्ड ब्रादर्स
पटकापुर, कानपुर

मुद्रक—
सत्यभक्त
सतयुग प्रेस
बहादुरगंज, इलाहाबाद

किशोर

की

याद

में

विषय-सूची

निवेदन

हमारे देश की साधारण जनता में, विशेषकर स्त्रियों में शिशु-पालन सम्बन्धी ज्ञान का बड़ा अभाव है। वे केवल परम्परा से चली आई कुछ बातों की नकल करके ही नवजात शिशु के प्रति अपने कर्तव्य-पालन की इतिश्री कर देते हैं। समय के प्रभाव से इन प्राचीन रीतियों में से भी अच्छाई का अंश निकल गया है और अनेक प्रकार के दोष घुस गये हैं।

इस दृष्टि से हमारे देश की महिलाओं में शिशु-पालन सम्बन्धी नियमों का, जो आधुनिक चिकित्सकों तथा शरीर-शास्त्रवेत्ताओं ने खोज कर निकाले हैं, प्रचार करना आवश्यक है। गर्भकाल में माता को किस प्रकार रहना चाहिये, प्रसव के समय किन बातों की सावधानी रखनी चाहिये, किस प्रकार नवजात शिशु के खानपान, स्वच्छता, निद्रा आदि की व्यवस्था प्रथम दिन से ही नियमानुकूल ढंग से होनी चाहिये, कुछ बड़े होने पर बच्चों को किस प्रकार उपयोगी आदतें सिखलानी चाहिये आदि बातों का ज्ञान प्रत्येक माता-पिता को होना आवश्यक है।

यह पुस्तक इसी उद्देश्य को सामने रख कर लिखी गई है। इसमें जितनी बातें दी गई हैं वे अंगरेज़ी पुस्तकों के आधार पर हैं और इस लिये कोई आश्चर्य नहीं कि साधारण पाठकों को बहुत बढ़ा-चढ़ाकर लिखी गई या सर्वथा नवीन जान पड़े। हम यह भी समझते हैं कि

हमारे देश की ग़रीब जनता के लिये तो इनमें से अधिकांश नियम पहुँच के बाहर है। कुछ बातें जैसे तरह-तरह के विलायती खाद्य पदार्थों का व्यवहार, डबल रोटी और अण्डे खिलाना, बच्चे को जन्म से ही पृथक चारपाई पर सुलाना आदि अनेक पाठकों को अस्वाभाविक-सी भी मालूम पड़ सकती हैं। तो भी प्रत्येक मनुष्य इसमें से अपनी स्थिति के अनुसार बहुत सी बातों को अपना सकता है। उच्चश्रेणी वाले और धनवान लोग तो प्रायः सभी बातों का पालन कर सकते हैं। यह तो स्वीकार करना ही पड़ेगा कि ये नियम सुयोग्य चिकित्सकों द्वारा बहुत जाँच-पड़ताल करके निश्चित किये गये हैं और इनका पालन करने से नवजात शिशु का बहुत हित हो सकता है।

पुस्तक के अंत में भारतीय दृष्टिकोण से लिखी गई शिशु-पालन की कुछ आवश्यक विधियाँ भी परिशिष्ट रूप से सम्मिलित कर दी गई हैं।

—प्रकाशक

दो शब्द

सन् १९४१ के दिन थे। शहर, ज़िला, मण्डल और मोहल्ला कांग्रेस कमेटियों के पदाधिकारियों को हुक्म हो चुका था कि वे वैयक्तिक सत्याग्रह करें और जेल जायें।

अपने मोहल्ला कमेटी का एक नाम का कोषाध्यक्ष मैं भी था। दिल में आही तो गई कि चलो। जाकर नाम लिखा दिया। घर वालों को मालूम हुआ तो हर तरह से मेरे विचार को पलटने की कोशिश की, तरह-तरह से डराया और धमकाया; मेरी ख़राब सेहत को तथा जेल के कष्टों को बढा-चढाकर बतलाया। और जब बस न चला तो आखीर अपना ट्रम्प कार्ड खेला। उन दिनों हमारी......। उनकी आख़िरी अपील उसके नाम पर हुई पर मैं तो तैयार हो चुका था और नाम लिखा चुका था। अब पीछे कैसे हटता?

× × ×

जेल पहुँचने के बाद घर वालों की इस आख़िरी बात का अक्सर ध्यान आ जाता था। धीरे-धीरे जब भीड़भाड़ कम हुई तो मैंने अपने सभी साथियों को पढते और लिखते देखा। मैंने भी देखादेखी आने वाली सन्तान के विषय में अध्ययन करने का विचार पक्का कर लिया। डा० जवाहरलाल जी ने बड़ी हमदर्दी के साथ मुझे इस विषय की किताबें व अन्य 'लिट्रेचर' मँगवा दिया। उनकी इस मदद से ही यह पुस्तिका तैयार हो पाई है। मैं उनका आभारी हूँ।

× × ×

शायद कुछ लोग यह सोचेंगे कि यह विषय तो स्त्रियों के अध्ययन करने और विचारने का है, इसमें पुरुषों का स्थान कहाँ! लेकिन मेरे ख्याल में उनकी यह धारणा ग़लत है। माता और पिता दोनों मिलकर

ही शिशु का सुन्दर पालन कर सकते हैं। न सिर्फ माता ही कर सकती है और न सिर्फ पिता। पिता की उदासीनता बच्चों के पालन को अधूरा छोड़ देती है।

× × ×

पढ़ना और लिखना जारी रहा। जल्दी कुछ थी नहीं—८ महीने काटने थे। पहले तो अपनी ही जानकारी और व्यवहार के लिये कुछ नोट लेता रहा जो कि अंग्रेजी में थे। बाद में यह ख्याल करके कि हिन्दी में होने से और लोग भी, जिन्हें अंग्रेजी नहीं आती है, इसका फ़ायदा उठा सकते हैं मैंने उन विचारों को हिन्दी में लिखना शुरू कर दिया। धीरे-धीरे क़रीब १००-१२५ पन्ने लिख लिये गये। मैंने कोशिश करके इसमें वही बातें रखीं जो आमतौर से हर माता को जाननी ही चाहिये। जिनके न जानने से बच्चे को बहुत नुक़सान और जानने से बहुत फ़ायदा हो सकता है।

इसके पहले मुझे पुस्तक तो क्या कभी निबन्ध लिखने का भी सौभाग्य नहीं प्राप्त हुआ था। अतएव लेखनशैली की त्रुटियाँ तो होंगी ही। उसके अलावा हो सकता है कि मूल विषय मे भी कुछ बातें रह गई हों। मालूम होने पर मैं उन्हें अगले संस्करण में ठीक करने की कोशिश करूँगा।

× × ×

पुस्तक आज तक न छप सकी। इसके कई कारण हैं जिसमे मूल कारण उसका न रहना है जिसकी प्रेरणा से यह लिखी गई थी। अरोड़ा जी ने फिर उत्साह दिलाया और यह आपके सामने आगई।

—लेखक

जच्चा और बच्चा

—:o:—

प्रारम्भिक

दुनियाँ में शुरू से बच्चे माँ के दूध पर ही बहुत समय तक पलते रहे हैं। और अक्सर माँ के दूध न होने पर नौकर रखी हुयी धाय दूध पिलाने का काम करती रही है। किन्तु पन्द्रहवीं सदी में यूरोप में, यह प्रथा चली कि माँ का दूध बच्चे को सिर्फ २-३ साल की उम्र तक ही दिया जाय। धीरे-धीरे यह समय और कम होता गया, यहाँ तक कि जब तक बच्चे के सब दाँत पूर्ण रूप से न निकल आवें तब तक दिया जाने लगा। इस विषय में ज्यों-ज्यों लोगों का ज्ञान बढ़ता गया त्यों-त्यों यह समय और भी कम होता गया और अब ज़्यादा से ज़्यादा ९ महीने तक ही माँ का दूध बच्चे के लिये काफ़ी समझा जाता है। डाक्टरों की भी ऐसी ही राय है।

हमारे देश मे गर्भवती स्त्री के स्वास्थ्य की तरफ़ काफ़ी ध्यान न देने की वजह से अक्सर बच्चा पैदा होने के समय उसका स्वास्थ्य बहुत ख़राब होता है और वह बहुत कमज़ोर होती है। इसलिये उसके दूध कम होता है और वह बच्चे

को अपना दूध ठीक तरह से पिला भी नहीं पाती। इस बात का ख़्याल पहले ही से करना चाहिये और बच्चा पैदा होने के पहले अगर किसी अच्छी लेडी डाक्टर से सलाह लेली जाया करे तो बाद में आने वाली यह परेशानी बहुत कम हो सकती है। पैदा होने के बाद बच्चे का कोष्ठ इतना कमज़ोर होता है कि वह मां के दूध के सिवा दूसरे ऊपर से दिये हुये हुए—गाय का या डिब्बे का—दूध बहुत मुश्किल से हज़म कर सकता है। इसलिये शुरू के दिनों में माता को उसे अपना दूध पिलाना अनिवार्य है। इस पर भी अगर वह अपना दूध पूरी तरह से—बच्चे की ज़रूरत के मुआफ़िक—नहीं पिला सकती, तो जितना वह पिला सके उतना ही कम से कम ३ महीने तक तो ज़रूर ही पिलाना चाहिये। जहाँ तक हो सके इस बीच में बच्चे को ऊपर का दूध नहीं देना चाहिये। बच्चा होने के बाद ३-४ दिन तक जो दूध* माँ के स्तनों में होता है वह बच्चे के कोष्ठ के लिये बड़ा मुफ़ीद होता है क्योंकि वह उसका पेट साफ़ करता है जो शुरू में बहुत ज़रूरी है। इसी के साथ-साथ माँ का दूध, दूसरे दूधों के मुकाबिले में बहुत पौष्टिक और हल्का होता है जो उसके कमज़ोर मेदे के लिये ज़रूरी है। इस तरह से उसका कमज़ोर मेदा भी नहीं बिगड़ने पावेगा और आगे के लिये उसे ठीक तरह से दूध पीने और हज़म करने की आदत भी पड़ जावेगी। इसके अलावा शुरू में बद-

*इसे Colostrum कहते हैं।

हज़मी से पैदा होने वाली बीमारियों से भी वह बच जायेगा। अपना दूध पिलाते रहने के कारण, माँ बच्चे की तरफ़ अपनी ज़िम्मेदारी भी पूर्ण रूप से समझती रहेगी और बच्चे को पूरी तरह से दूध पिलाने के लिये वह अपने स्वास्थ्य और भोजन का भी काफ़ी ध्यान रखेगी। उत्तम पौष्टिक भोजन करने से और बारम्बार स्तन पान कराने से उसका दूध भी बढ़ेगा। इस तरह से बच्चे और मां दोनों के स्वास्थ्य को लाभ पहुँचेगा।

अगर मां पूर्ण रूप से स्वस्थ है और उसके दूध भी ख़ूब होता है तो फिर उसे अपने बच्चे को ६-७ महीने तक अपना दूध पिलाते रहना चाहिये और अगर बच्चा ठीक तरह से वज़न और शरीर में बढ़ रहा हो तो फिर आठवें या नवें महीने से अपने दूध के साथ साथ दूसरे भोजन भी देना शुरू कर देना चाहिये। और अगर माँ की तन्दुरुस्ती बहुत अच्छी नहीं है और उसके दूध भी कम होता है तो मां के दूध के साथ-साथ डाक्टर की सलाह से ऊपरी दूध भी दिया जा सकता है।

भावी माता

१—गर्भिणी की देख-भाल

हमारे देश का भविष्य बहुत कुछ उन सुन्दर स्वस्थ सन्तानों पर निर्भर है जिनका जन्म शिशु-पालन सम्बन्धी शिक्षा-प्राप्त स्त्रियों के द्वारा होता है। परन्तु दुःख की बात यह है कि अभी हमारा देश इस शिक्षा में बहुत पीछे है। हमारी गवर्नमेन्ट इस बारे में क़रीब-क़रीब बिलकुल उदासीन है और हमारी म्युनिसिपेलटियों ने भी इस बारे में बहुत सजगता नहीं दिखलाई है। हाँ, कुछ बड़े-बड़े शहरों में ज़रूर, जैसे कलकत्ता, बम्बई वग़ैरः में, इस तरह की शिक्षा की तरफ़ लोगों का ध्यान जाने लगा है। परन्तु यह काम इतना बड़ा है कि इसे किसी भी शहर के कुछ धनी अकेले नहीं कर सकते। सार्वजनिक मदद के साथ-साथ गवर्नमेन्ट और म्युनिसिपेलटियों की सहायता भी नितान्त आवश्यक है। इस काम में रुपये के साथ-साथ डाक्टरों और दूसरे सेवा-भाव से प्रेरित लोगों की सहायता और सहयोग की भी ज़रूरत है जो ज़बरदस्त प्रोपेगन्डा करके लोगों का ध्यान इस तरफ़ और ज़्यादा आकर्षित करें और ऐसी संस्थायें स्थापित करें और करवायें जहाँ ज़च्चा-बच्चा सम्बन्धी ज्ञान और शिक्षा विस्तार के साथ

दी जाय और जहाँ बच्चों के जन्माने का इन्तज़ाम मुफ्त में या बहुत थोड़े पैसों में हो सके।

इस तरह की संस्थायें बम्बई में सबसे ज्यादा है। इस कार्य के लिये बड़े-बड़े अस्पतालों के अलावा बम्बई कारपोरेशन द्वारा स्थापित किये हुये और निजी शिशुसेवा-सदन भी हैं जहाँ बच्चों का जन्म कुशल डाक्टरों की देख-रेख मे होता है। अच्छी कुशल दाइयों की भी कमी अब वहाँ नहीं है। वहाँ ऐसे सार्वजनिक अस्पतालों में एक बच्चा जनाने और १० दिन ज़च्चे-बच्चे की देख-रेख करने में अस्पताल का सिर्फ़ ६ आना खर्च होता है। इसमे उनकी डाक्टरी, दवा-दारू, खाना-पीना और १० दिन तक की तीमारदारी का खर्च शामिल है। १००) रु० से कम की आमदनी वाले परिवार का काम बिल्कुल मुफ्त में होता है और इससे ऊपर की आमदनी वालों से सब मिला कर केवल ४०) रु० ही लिया जाता है। ऐसे अस्पताल, शुरू में कम से कम, प्रत्येक शहर में होने चाहिये।

एक गर्भवती स्त्री के लिये, बच्चे के जन्म से ज्यादा महत्वपूर्ण बात शिशु-पालन सम्बन्धी शिक्षा और ज्ञान है जो उसे बच्चे के जन्म के पहले मिलना चाहिये। बच्चे के जन्म के पहले ही अगर उसे यह मालूम हो जाय कि आगे चल कर उसके ऊपर किस तरह का भार आने वाला है और उसके लिये उसे किस तरह से तैयार होना चाहिये तो गर्भ

के ९ महीने का समय और बच्चे के जन्म की तकलीफ़ों को वह बड़ी ख़ुशी के साथ काट लेगी। इसके अलावा वह बच्चे के जन्म का बिना किसी डर के बड़ी ख़ुशी के साथ इन्तज़ार और स्वागत करेगी। उसे इस बारे में पूरी-पूरी शिक्षा मिलनी चाहिये कि उसकी और बच्चे की तन्दुरुस्ती और सुन्दर स्वास्थ्य के लिये क्या-क्या आवश्यक है और इसके लिये उसे क्या-क्या करना चाहिये। इन बातों की शिक्षा और ज्ञान उसे प्रत्येक शहर और गाँव में स्थापित उन रुग्णालयों और ज़च्चा-बच्चा गृहों में मिलना चाहिये जिन्हें समाज और गवर्नमेन्ट मिल कर आने वाली सन्तानों के लाभ के लिये जगह-जगह स्थापित करें। वहीं बच्चों के जन्म देने का, उनके इलाज का और ज़च्चा-बच्चा सम्बन्धी सारी शिक्षा और ज्ञान का सार्वजनिक रूप से इन्तज़ाम होगा।

बड़े-बड़े शहरों में इस ओर लोगों का ध्यान जाने की वजह से वहाँ ऐसी कुछ संस्थायें स्थापित हो गई हैं जहाँ ऐसी स्त्रियाँ गर्भ के सातवें महीने से सलाह-मशविरा और परीक्षा के लिये जाती हैं। अच्छा तो यह हो कि ऐसी स्त्रियाँ गर्भ के तीसरे महीने ही से ऐसी संस्थाओं में सलाह और परीक्षा के लिये जाना शुरू करदें। जहाँ ऐसी संस्थायें नहीं हैं वहाँ उस जगह की कुशल लेडी डाक्टर को दिखलाना चाहिये। गर्भावस्था में सब मिला कर ७-८ मरतबा इस तरह की डाक्टरी परीक्षा होनी चाहिये। तीसरे महीने से शुरू

होकर सातवें महीने तक हर महीने में एक मरतबा; सातवें महीने में दो मरतबा; आठवें महीने में दो मरतबा; और नवें महीने में जहाँ तक सम्भव हो हर हफ्ते ऐसी परीक्षाएँ होनी चाहिये। शुरू से ही इस तरह के डाक्टरी निरीक्षण करवाने से आगे चल कर तकलीफ़ भी कम होती है और अन्य फ़ायदे भी होते हैं। इसका एक नतीजा तो यह होता है कि अगर स्त्री को किसी तरह की छूत की, जैसे गर्मी, आतश्क या दूसरी सख़्त बीमारी है जो जन्मने पर बच्चे को भी हो सकती है तो उसका इलाज बहुत पहले से शुरू हो जाता है। बाद में बच्चे के जन्म के समय इन बीमारियों का इलाज अक्सर बेकार होता है और बच्चे को उनसे अछूता रहने का बहुत कम मौका रहता है। अक्सर ऐसी बीमारियों का इलाज देर से शुरू करने में मां और बच्चे दोनों की ज़िन्दगी ख़तरे में पड़ जाती है*।

इसीलिये स्त्री के गर्भवती होने पर उसके ख़ून का तन्दुरुस्ती का और खास तौर से उसके पेशाब का परीक्षा

---

* उदाहरण के लिये जिस स्त्री को गर्मी की बीमारी होगी और अगर उसका इलाज बच्चा जन्मने से बहुत काफी पहले न किया जायगा, तो पैदा होने पर उस बीमारी के कीड़े बच्चे के खून में अवश्य रहेंगे। एक तो ऐसी स्त्री के बच्चे मत्र मरे हुये होंगे और अगर जीवित हुये भी तो वे शरीर के रोगी और दिमाग़ के कमज़ोर होंगे और हमेशा ऐसे ही रहेंगे। कभी-कभी इसी वजह से बच्चे जन्म के अन्धे भी होते हैं।

करवाना बहुत ज़रूरी है। अतएव अगर गर्भ धारण करने के बाद उस स्त्री को किसी कुशल लेडी डाक्टरके सुपुर्द कर दिया जाय तो बहुत अच्छा होगा। वह उसकी सब ज़रूरी चीज़ों को परीक्षा कर लेगी और जब जब ज़रूरत होगी उसको गर्भ के बारे में भी उचित सलाह-मशविरा देती रहेगी। वह लेडी डाक्टर उसके खाने-पीने, रहन-सहन और दवा दारू के विषय में अपनी निपुण सलाह समय-समय पर बराबर देती रहेगी। उसके साथ बातचीत करने और बार बार मिलने से गर्भिणी अपनी आनेवाली ज़िम्मेदारियों को समझेगी और उसके लिये डाक्टर की सलाह से ख़ुद ठीक-ठीक इन्तज़ाम भी करेगी। डाक्टर उसको यह बतलायेंगे कि उसे किस तरह की क़सरत करनी चाहिये; उसे किस तरह का और कौन-सा भोजन करना चाहिये और वे उसे सामान्य सफ़ाई और स्वास्थ्य रक्षा की मामूली बातों का भी ज्ञान करायेंगे। आने वाली तकलीफ़ों का, जैसे पैर की सूजन, सिर का दर्द, पेशाब की कमी और बारम्बार उल्टी होने के कारण और उनका मामूली घरेलू इलाज भी डाक्टर उसे बतलायेंगे। डाक्टर उसे अपने स्तनों की रक्षा उन्हें बच्चे के लिये तैयार करने की भी शिक्षा पहले ही से देंगे। इस तरह की शिक्षा पाकर और शिशु-पालन सम्बन्धी छोटी-छोटी बातें जानकर स्त्री अपने बच्चे का पालन करने और आनेवाली ज़िम्मेदारी को सम्हालने के लिये तैयार हो जायेगी।

डाक्टरों का यह मत है कि शीघ्र पैदा हुये बच्चों की मृत्यु का ज्यादातर एक ही खास कारण है और वह उन बच्चों की माताओं का पहले ही से किसी डाक्टर से अपना इम्तहान न करवाना है। इस भूखे, कंगाल देश में अधिकतर औरतें किसी न किसी भीषण रोग से ग्रसित रहती हैं और पहले से इन भीषण बीमारियों का इलाज न होने की वजह से उनके बच्चे बहुत दिन तक नहीं जीते और अक्सर बच्चा जनने के बाद वे खुद भी मर जाती हैं। इस बारे में बहुत छान-बीन होने के बाद यह मालुम हुआ है कि अगर देश की ऐसी सारी स्त्रियां जो गर्भवती हों लेडी डाक्टरों या ज़च्चा-बच्चा गृहों की देख-रेख में रहें और उनसे उनको सलाह मिले और इलाज और परीक्षा कराने की सहूलियतें हों तो न केवल उन स्त्रियों को गर्भ धारण करने की ९ महीने की परेशानी और बच्चा जनने के समय की भीषण तकलीफ़ ही कम हो जायेगी बलिक बच्चा जनने के बाद मरने वाली माताओं की संख्या भी आधी से कम हो जायेगी और कमज़ोर, रोगी और समय से पहले पैदा होने वाले बच्चों की भी संख्या बहुत कम हो जायेगी। जन्म लेने के बाद पहले हफ्ते में या अधिक से अधिक दो महीने ज़िन्दा रहने के बाद दूसरे या तीसरे महीने में जो बच्चे मर जाते हैं उनकी संख्या भी एक चौथाई रह जायगी।

अतएव, इस देश में, जहाँ लड़कियों का विवाह बहुत

छोटी उम्र में कर दिया जाता है और उसी छोटी उम्र में वे मातायें बनती हैं, यह और भी ज्यादा ज़रूरी है कि, गर्भवती होने के बाद, उन्हें पूर्ण रूप से किसी कुशल लेडी डाक्टर के हाथों में सलाह और इलाज के लिये सौंप दिया जाय। १२-१३ साल की लड़की, जिसे दुनिया का कुछ ज्ञान नहीं होता इस छोटी उम्र में मां बनती है। शिशु और शिशु-पालन के सम्बन्ध में न तो वह कुछ जानती है और न इस बारे में उसे कुछ शिक्षा ही मिलती है। उसकी तन्दुरुस्ती भी आमतौर से बहुत मामूली होती है। दुर्भाग्य से हमारे यहाँ इस बारे में न बहुत-सी पुस्तकें हैं जिनसे कुछ मालूम हो सके और न ऐसी बहुत-सी संस्थायें ही हैं जहाँ से उसको कुछ मदद मिल सके। और ४० करोड़ के ग़रीब देश में ऐसी कितनी औरतें हैं जो डाक्टर के पास जाकर सलाह ले सकती हैं और इलाज करा सकती हैं। परन्तु अफ़सोस तो यह है कि थोड़े-बहुत लोग जो इतना ख़र्च भी कर सकते हैं वे भी इस डाक्टरी परीक्षा का महत्व नहीं समझते और उनकी औरतें भी ग़रीब और अजान औरतों की भाँति इन्हीं तकलीफ़ों और बीमारियों की शिकार रहती हैं। इस परीक्षा पर जितना भी ज्यादा ज़ोर दिया जाय कम है। हर सुसम्पन्न परिवार का यह फ़र्ज है कि गर्भ धारण करने के बाद हर स्त्री के लिये यह सहूलियत और इलाज मुहय्या करे।

परिणाम यह होगा कि डाक्टरी परीक्षा और इलाज के

साथ-साथ डाक्टर उस स्त्री को स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ ज़रूरी बातें भी बतलायेंगे। उसको तन्दुरुस्ती की तरफ़ उसका ध्यान आकर्षित करेंगे जिससे वह बच्चे के जन्म देने तक पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जाये। और इसके लिये प्रत्येक स्त्री को गर्भकाल में किसी न किसी रूप में थोड़ी-सी कसरत करते रहना बहुत ज़रूरी है। घर का रोज़ का मामूली काम-काज करने से काफ़ी कसरत हो जाती है लेकिन इसके अलावा अगर सुबह और शाम आध घंटा धीरे-धीरे घूमा जाय तो स्त्री और गर्भ-स्थित बच्चे के लिये बहुत लाभ-कर होगा। इसका महत्व हममें से बहुत कम लोग जानते हैं। बल्कि पैसे वाले बड़े घरों में तो इस तरह की मामूली क़सरत भी रोक दी जाती है और इस प्रकार उन्हें झूठा आराम देने की कोशिश की जाती है। उन लोगों को नहीं मालूम कि गर्भकाल से लेकर बच्चे के जन्म तक चलने-फिरने से होनेवाली मामूली कसरत से स्त्री की तबियत आख़िर तक ठीक रहती है और बच्चे का जन्म भी बिना किसी तकलीफ़ के बड़ी सुगमता से हो जाता है। देहातों में रहने वाली ऐसी औरतें आख़िरी दिन तक घर के काम काज के अलावा खेत पर भी काम करती रहती हैं। कभी-कभी उनके बच्चा भी वहीं खेत पर हो जाता है। उन्हें बच्चे के जन्म पर प्रसव-पीड़ा और बाद की तकलीफ़ बहुत कम होती है। न जनने पर और न बाद में वे किसी तरह का हल्ला मचाती है। बच्चे को पोंछ-

पोंछ कर अपने डलवे में रख कर या गोद में लेकर वे .खुद ही घर वापस आ जाती है। इसी चलने-फिरने की वदौलत न उन्हें ज्यादा तकलीफ़ होती है और न घर वापस आने पर ३०-४० दिन घर पर पड़े रहने की ज़रूरत महसूस होती है। जिन घरों में कसरत का महत्व नहीं मालूम है वहाँ शुरू से लेकर आखिर तक और बच्चे के जन्म लेने पर तो खास तौर से एक हंगामा सा मच जाता है और आफ़त सी आई हुई मालूम होती है। लेकिन इस मामूली कसरत में, भारी-भारी बोझ उठाना, पानी भरना और भरे हुये पानी के बर्तनों को उठाना, बड़ी-बड़ी भारी सन्दूकों का उठाना, नहीं शुमार करना चाहिये। गर्भिणी औरतों को दिन में बारबार सीढ़ियाँ चढ़ना और उतरना नहीं चाहिये। उन्हें मामूली कसरत से भी दिन भर में काफी थकावट आयेगी तथा रात में नींद भी ठीक आयेगी और काफ़ी आराम मिलेगा। दिन भर काम करने और चलते-फिरते रहने के बाद ऐसी स्त्रियों को रात में फिर कम से कम ८ घंटे सोना चाहिये।

कसरत से कहीं .ज्यादा ध्यान देने की चीज़ तो गर्भिणी स्त्री का भोजन है। स्त्री और उसके गर्भ-स्थित बच्चे, दोनों के लिये ज़रूरी होने की वजह से उसके भोजन का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। और फिर अगर ऐसी स्त्री कमज़ोर और रोगी भी हो, तो उसका भोजन और रहन-सहन तो किसी कुशल डाक्टर की सलाह से ही नियत करना

चाहिये। बच्चे का पालन तो उसके गर्भ में आने के समय से ही शुरू हो जाता है। माँ के रहन-सहन और खाने-पीने का असर उस पर हर समय पड़ता रहता है। अतएव शुरू से ही उसे खूब पौष्टिक और अच्छा भोजन देना चाहिये। यह भोजन उसका स्वास्थ बनाने के साथ-साथ उसके गर्भ-स्थित बच्चे के विकास मे और तन्दुरुस्त बनाने मे सहायक होगा। जितना अच्छा माँ का स्वास्थ्य होगा उतना ही सुन्दर और स्वस्थ उसका बालक होगा और उतनी ही अच्छी तरह से वह उसका पालन कर सकेगी। इसलिये उसका भोजन निश्चित करते समय दो बातों का खास तौर से ख्याल रखना चाहिये। पहला तो यह कि वह हल्का और जल्दी हज़म होने वाला हो और दूसरे उसमें 'प्रोटीन' 'फैट्स' और 'विटामिन्स' काफ़ी तादाद में होने चाहिये, जिससे उसका स्वास्थ्य ख़ूब सुन्दर हो सके। ऐसा एक आदर्श भोजन दूध है। गर्भिणी अवस्था में स्त्रियों को ज़्यादातर दूध नहीं अच्छा लगता है और इस लिये ज़रूरत के मुआफ़िक वे काफ़ी दूध नहीं पी पाती हैं। इस कमी को पूरा करने के लिये उन्हें अण्डे की जर्दी* और

---

*अण्डों से प्रोटीन, लौह, खटिका, स्फुर और विटामिन्स A और D मिलते हैं अतएव शरीर के विकास के लिये यह सबसे ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण चीज है।

किसी तरह का 'काडलिवर आयल' अर्थात् मछली का तेल देना चाहिये। †ताजे फल† और हरी तरकारियाँ× ख़ूब खानी चाहिये। घी, मकई और बाजरा जैसे सम्पूर्ण अनाज–:– भी बहुत पौष्टिक भोजन हैं। इन सबमें 'फैट्स' 'प्रोटीन' और वह सब 'विटामिन्स' काफी तादाद में मौजूद रहते हैं जो कि स्त्री और उसके गर्भ-स्थित बच्चे के शरीर को पुष्ट करने और

---

†फलों में खनिज लवण और विटामिन्स अधिक तादाद में पाये जाते हैं इसलिये भोजन में इनका शामिल करना बहुत जरूरी है। अजीर, खजूर, ख़ूबानी, prunes, में खासतौर से लोहा ज़्यादा पाया जाता है। संतरा, नींबू, टमाटर और हरी मिर्च में विटामिन C ज़्यादा पाया जाता है।

×बच्चों के शरीर के विकास और उनको बीमारियों से बचाने में हरी तरकारियों का महत्वपूर्ण स्थान है। इसलिये रोज़ इनका खाना बहुत जरूरी है। तरकारियों के पकाने के तीन तरीके हैं (१) उबालना (२) भाफ से पकाना और (३) भाड़ में पकाना। चाहे जिस तरीके से हो, तरकारी को उतना ही पकाना चाहिये कि वह नरम हो जाय, नहीं तो ज़्यादा पकाने से उसके विटामिन्स नष्ट हो जाते हैं। तरकारियों को थोड़ी देर पकाना चाहिये और जिस पानी में वे पकाई जायें उसे इस्तेमाल में ले आना चाहिये। जहाँ तक हो तरकारियों को छिलके समेत खाना चाहिये।

–:–सम्पूर्ण अनाज में खनिज लवण और विटामिन B ख़ूब होता है जिससे बदन को शक्ति (energy) मिलती है। बाजार में जो अनाज मिल से साफ और पालिश किये हुये मिलते हैं उनमें उतनी शक्ति नहीं होती है।

विकसित करने के लिए बहुत आवश्यक हैं। फलों के रस (खास तौर से नींबू और सन्तरे के रस) बहुत मुफ़ीद होते है। इनमें विटामिन भी .खूब होते हैं। इनके पीने से पाखाना भी .खूब साफ़ होता है। नींबू और संतरे से बच्चे को हड्डियों के मज़बूत होने और शरीर के विकास में बड़ी मदद मिलती है। घी बच्चे को तन्दुरुस्त बनाने के लिये ज़रूरी है। वह बीमारियों से उसका बचाव करता है। दूध और तरकारियाँ कम खाने से बच्चे की ज़रूरत का चूना उसकी माँ की हड्डियों और दाँतों से जायगा और इससे माँ की तन्दुरुस्ती को बहुत .ज्यादा नुकसान हो सकता है।

इसके अलावा दिन में कम से कम ६ गिलास उबाला हुआ ठण्डा पानी पीना चाहिये। इससे एक फ़ायदा यह भी होता है कि शरीर में पैदा होने वाले बहुत से ज़हरीले पदार्थ घुल कर भाफ़ हो जाते हैं। गर्भिणी अवस्था में स्त्री को .ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिये, जैसे 'हार्लिक-मिल्क' या 'ओवलटीन'। इससे मां के दूध की उत्पत्ति भी .ज्यादा होती है और उसका गुण भी बढ़ जाता है। धूप में बैठने से विटामिन 'डी' मिलता है और इसका भी असर मां के दूध पर बहुत काफ़ी पड़ता है।

गर्भावस्था में स्त्री को बहुत मिठाइयाँ और अचार तथा तेज़ चीज़े नहीं खाना चाहिये। जिस चीज़ से मां को थोड़ा भी नुकसान होगा उससे उसके बच्चे को १५-२०

गुना ज़्यादा नुक़सान हो सकता है। भात अधिक खाने से दूध की उत्पत्ति कम हो जाती है।

दूध की उत्पत्ति के लिये स्त्री को चाहिए कि बच्चे के जन्म से कम से कम ३ महीने पहले से अपने स्तन के अगले भाग (nipples) को रोज़ पानी से धोया करे। धोने के बाद उनको बाहर की तरफ़ थोड़ी देर तक रोज़ खींचना चाहिये। इस बात का ज्ञान प्रत्येक स्त्री को पहले ही से होना चाहिये।

२—बच्चा होने के बाद की देखभाल

ज़च्चा और बच्चा के स्वास्थ्य की तरफ़ ध्यान आकर्षित होने का एक फ़ायदा यह हुआ है कि गर्भ धारण करने के बाद से बच्चा पैदा होने तक लेडी डाक्टर से या रुग्णालयों मे जाकर स्त्रियाँ सलाह लेने और इलाज कराने का महत्व समझने लगी हैं, गोकि अब भी ऐसी स्त्रियों की तादाद प्रायः शून्य के बराबर है। लेकिन अब भी दूसरी तरफ़ उनका ध्यान बिलकुल नहीं गया है। बच्चा पैदा होने के बाद उसका, उसकी माँ के रहन-सहन का, उनकी तन्दुरुस्ती और उनके भोजन के उचित प्रबन्ध का महत्व अब भी लोगों की समझ मे नहीं आया है। इस बारे में लोगों का ज्ञान बहुत सीमित है।

बच्चा पैदा होने के ३ महीने बाद तक माँ को ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे उसको किसी तरह की

भीतरी चोट लगने का डर हो। उन्हें भारी भारी बोझ नहीं उठाना चाहिये और चलने-फिरने में बड़ी सावधानी रखनी चाहिये जिससे गिरने या पैर फिसलने का डर न हो। बच्चे के जन्म के बाद स्त्रियाँ काफ़ी कमज़ोर हो जाती हैं इसलिये इन बातों का डर बहुत ज़्यादा और हर समय मौजूद रहता है। इस बात का डर ज़्यादातर उन ग़रीब घरों में रहता है जहाँ नौकर नहीं होते और घर का सब काम काज गर्भिणी स्त्रियों को ख़ुद करना पड़ता है। इस बात का भी ख़्याल रखना चाहिये कि उन्हें किसी तरह का मानसिक क्लेश न हो। इससे उनकी तन्दुरुस्ती पर असर पड़ेगा; उन्हें पूरा आराम न मिल सकेगा और उनके दूध की उत्पत्ति में भी कमी हो जायगी। उन्हें अपने पेट को हमेशा एक पट्टी से (जिसे abdominal support कहते है) बाँधे रहना चाहिये। अपने और अपने बच्चे के स्वास्थ्य का ख़्याल करके उन्हें अच्छा पौष्टिक भोजन करना चाहिये। इस बारे में जितना ख़्याल वह बच्चे के जन्म के पहले रखती हैं उससे कहीं ज़्यादा उन्हें उसके जन्म के बाद रखना चाहिये।

पौष्टिक भोजन के साथ साथ माँ को २-३ महीने तक धूप में बैठ कर शुद्ध कड़ुवे तेल से अच्छी तरह देह की मालिश करानी चाहिये। इससे उसके स्वास्थ्य को बहुत फ़ायदा होगा। सुबह-शाम खुली हवा में या बाग़ में रोज़ घूमना भी चाहिये।

तन्दुरुस्ती का ख्याल रखने के साथ-साथ हर माँ को अपने दूध की उत्पत्ति बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिये। इसके लिये उसे इन बातों का खास तौर से ख्याल रखना चाहिये :—

(१) दूध पिलाते समय माँ को यह देखना चाहिये कि उसका बच्चा स्तन को खींच कर दूध पीता है या नहीं। इस तरह से खींच कर पीने से दूध बढ़ता है।

(२) हर मरतबा दूध पिलाने के बाद यह देखना चाहिये कि स्तन बिल्कुल खाली हो गया है या नहीं। बच्चे के पीने के बाद अगर स्तन में थोड़ा दूध बच रहता है तो उसे दबा कर या Pump के ज़रिये बाहर निकाल देना चाहिये। २-४ दिन देखने के बाद अगर यह मालूम हो कि बच्चे की ज़रूरत से ज्यादा दूध होता है तो फिर अन्दाज़ से जितना ज्यादा रोज़ बच जाता है; दूध पिलाने के पहले ही निकाल देना चाहिये। इससे बच्चा खींच कर दूध पियेगा और खींच कर पीने से दूध बढ़ता है।

(३) भोजन के अलावा दिन में दो मरतबा मीठे तरल पदार्थ का सेवन करना चाहिये जैसे 'हार्लिक्स मिल्क' या 'ओवलटाइन'। दूध पिलाने के आध घंटा पहले 'सनशाइन ग्लैक्सो' का एक प्याला पीने से, ऐसा माना जाता है, माँ के दूध और गुण दोनों में वृद्धि होती है।

(४) रोज़, ठीक समय पर, उम्दा और शुद्ध भोजन

करना चाहिये जिसमें पोषक पदार्थ ज्यादा हों। अच्छे खाने के साथ-साथ पूरी गहरी नींद भी लाभकारक हैं।

(५) माँ का चित्त हमेशा प्रसन्न रखना चाहिये। परिवार के लोगों को उसको किसी तरह के भी मानसिक क्लेश से बचाये रखना चाहिये। बच्चे को दूध पिलाने की और उसको भलीभाँति पालने की इच्छा उसके दिल में बनी रहनी चाहिये।

(६) अक्सर स्तनों की मालिश और गर्म और ठण्डे पानी के डूश भी दूध की उत्पत्ति में सहायक होते है।

अब प्रश्न यह उठता है कि क्या माँ के भोजन में किसी तरह का फेर-फार करने से उसके दूध के गुण में भी फ़र्क हो सकता है? अभी तक इस बारे में जो कुछ मालूम हो सका है उससे तो यही परिणाम निकला है कि अगर माँ का भोजन पौष्टिक है और उसमें वे पोषक पदार्थ मौजूद हैं जो माँ और बच्चे के विकास और सुन्दर स्वास्थ्य के लिए लाभकारक है तो थोड़ा-सा फेर-फार करने से उसके दूध में ज्यादा फ़र्क नहीं पड़ता है। लेकिन अगर माँ का भोजन पौष्टिक नहीं है तो फिर उसका दूध भी उतना ही हीन (poor) होगा। हाँ यह बात ज़रूर है कि कभी-कभी माँ को दी हुई किसी दवा का असर उसके दूध में आ जाता है। इसी तरह सिगरेट और तम्बाकू का असर भी दूध को अशुद्ध कर देता है। ऐसा दूध बच्चे के पेट में बदहज़मी पैदा करता है और उसको नुक़सान पहुँचाता है।

बच्चे की देखभाल

जहाँ तक सम्भव हो बच्चों का जन्म इसी हेतु बने हुये ज़च्चा-बच्चागृह में होना चाहिये। जहाँ ऐसी संस्थायें नहीं है वहाँ ज़नाने हस्पताल से फ़ायदा उठाना चाहिये। इससे एक बहुत बड़ा फ़ायदा है और वह यह कि अकस्मात् ज़रूरत पड़ने पर डाक्टर और दाइयों की मदद तुरन्त मिल जाती है। ज़नाने हस्पताल में यह मदद मुफ़्त मिल जाती है और इस बारे में सारे परिवार की चिन्ता बहुत कुछ कम हो जाती है। फिर भी जो लोग इस काम के लिये अपनी स्त्रियों को ऐसे स्थानों पर नहीं भेजना चाहते उन्हें किसी कुशल लेडी डाक्टर का प्रबन्ध पहले से ही कर लेना चाहिये जो वक्त ज़रूरत पर फ़ौरन ही आ सकें और मदद पहुँचा सकें। प्रत्येक स्त्री के पहले बच्चे के जन्म पर तो इसका इन्तिज़ाम अवश्य ही होना चाहिये। गाँवों में, जहाँ न हस्पताल हैं और न कुशल लेडी डाक्टर ही हैं, किसी होशियार दाई का पहले ही से इन्तिज़ाम कर लेना चाहिये। उसके नाखुन कटवा देने चाहिये और अच्छी तरह से नहाने के बाद साफ़ कपड़े पहनने को देना चाहिये। नार काटने के लिये बिना जंग लगी हुई एक तेज़ कैंची उबाल कर देनी चाहिये। शहर में भी जो लोग डाक्टर

बुलाने का ख़र्च नहीं बर्दाश्त कर सकें उन्हें भी इसी तरह की एक दाई को बच्चे के जन्म से थोड़ी देर पहले ही से बुलाकर तैयार कर लेना चाहिये। ज़रूरत के मुआफ़िक डाक्टर को या दाई को कम से कम १४ रोज़ तक बराबर बुलाना चाहिये।

मकान के जिस हिस्से में बच्चे का जन्म हो वह कमरा खुला हुआ और हवादार होना चाहिये। उसमें शुद्ध हवा और धूप आने के लिये खिड़की और दरवाज़े होने चाहिये। बच्चे के जन्म के पहले उसको कलई और फिनाइल मिलाकर पुतवा देना चाहिये और उसके फ़र्श और दरवाज़े फिनाइल के पानी से धुलवा देना चाहिये। स्त्री को लेटने के लिये साफ़ बिस्तर से बिछी हुयी एक खाट देना चाहिये और उसके पहनने और ओढ़ने के कपड़े बहुत साफ़ होना चाहिये। इस समय जो कपड़ा और जो सामान भी इस्तेमाल में आवे वह बहुत साफ़ होना चाहिये। पर हमारे देश में इसके खिलाफ़ ज्यादातर यह देखने में आता है कि बच्चे का जन्म एक ऐसी अँधेरी कोठरी में होता है जिसमें रोशनी और हवा जाने की गुंजायश बहुत कम होती है। जो हवा और रोशनी जाने की कोशिश भी करती है उसे कम्मल के परदे लटका कर रोक दिया जाता है। एक से ज्यादा दरवाज़े या खिड़की जो होते हैं वे पहले से ही बन्द कर दिये जाते हैं। कोठरी बिल्कुल गन्दी होती है और उसकी सफ़ाई की तरफ़ बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जाता।

स्त्री के लेटने के लिये एक टूटी खाट और उस पर पुराना मैला गद्दा या दरी बिछी हुयी होती है। कपड़े जो इस्तेमाल में आते हैं वह बहुत गन्दे होते हैं। और उस पर तुर्रा यह कि भीतर और बाहर आग सुलगा दी जाती है जिसका मतलब शायद भूत, प्रेत और दूसरी बलाओं को भगाने से होता है।

बच्चे को जन्म के बाद ८-१० दिन तक बड़े एहतियात से रखने की ज़रूरत है। उस समय उसका पालन-पोषण बहुत होशियारी के साथ होना चाहिये। जन्म के बाद ४८ घंटे तक और भी ज्यादा सतर्क रहना चाहिये। उस समय माँ को तकलीफ़ ज्यादा होने की वजह से वह अपने बच्चे का कुछ भी ख्याल नहीं कर सकती। और न वह उस समय किसी भी रूप में उसका पालन-पोषण कर सकती है। इसलिये उस समय से लेकर जब तक माँ पूर्ण रूप से स्वस्थ न हो जाय—वह २-३ दिन में इस क़ाबिल हो जाती है—बच्चे को उसके पालन-पोषण करने के लिये किसी कुशल धाय के सिपुर्द कर देना चाहिये। इससे उतने समय के लिये माँ की भी चिन्ता कम हो जायगी और बच्चे का पालन भी भली प्रकार हो सकेगा। जन्म के समय कमज़ोर होने की वजह से बच्चे का खास तौर पर ख्याल रखना चाहिये और यह भार उसकी माँ के पूरी तरह से स्वस्थ न होने तक उस धाय को सम्हालना चाहिये।

——:o:——

बच्चे को दूध पिलाना

बच्चे के जन्म के बाद ज्योंही माँ कुछ स्वस्थ हो जाय—यानी १२ घंटे के अन्दर—बच्चे को पहली मरतबा स्तन-पान कराना चाहिये। बच्चे के स्तन-पान करने से बच्चे और माँ, दोनों का फायदा है। इस समय माँ के स्तनों में दूध कम होता है अतएव बच्चा उन्हें पीते समय ज़ोर से खींचता है। दूध की उत्पत्ति और एकसा प्रवाह के लिये स्तनों का चूसना बच्चे के लिये जरूरी है। इससे दूध की उत्पत्ति में वृद्धि होती है। किसी भी दूसरे तरीक़े से यह नहीं हो सकता। इसके अतिरिक्त माँ का पहला दूध (Colostrum) जो बच्चे के पेट में जाता है वह उसके पेट को साफ़ करता है और इस तरह दूध को हज़म करने की उसकी आदत पड़ती है।

पहले २४ घंटों में बच्चा अधिकतर सोया करता है इसलिये इतने समय मे उसके पेट मे माँ का १ औंस से ज्यादा 'कोलोस्ट्रम' नहीं जा पाता। यह कम नहीं होता क्योंकि रेचक होने के साथ-साथ वह पोषक भी होता है। इसी तरह तीन दिन, जब तक 'कोलोस्ट्रम' होता है, बच्चे को उसी पर रखना चाहिये। इसके अलावा उसे और कुछ नहीं देना चाहिये। हाँ, थोड़ा-थोड़ा करके उबला हुआ सादा गुनगुना पानी दिया जा सकता है।

पहले हफ्ते में, अपने शरीर के आकार और ताकत के अनुसार ही बच्चे को दूध की ज़रूरत होती है और स्तनों से दूध खींचने की अपनी क्षमता और माँ के दूध की उत्पत्ति और गुण के अनुरूप मात्रा में ही वह उसे प्राप्त कर सकेगा। शुद्ध दूध की उत्पत्ति माँ के स्तनों में तीसरे दिन से या अक्सर इसके बाद भी होती है और तब तक बच्चे के लिये सिर्फ़ 'कोलोस्ट्रम' ही आवश्यक है। इस बीच में अगर उसे कोई दूसरा 'भोजन' दे दिया गया तो फिर माँ के स्तनों को वह पूर्ण रूप से नहीं खींचेगा इससे स्तनों को ठीक तरह से खींचने की उसकी आदत भी न पड़ सकेगी और उनमें शुद्ध दूध की उत्पत्ति भी ठीक समय न होगी। तीन-चार दिन के बाद अगर यह मालूम हो कि बच्चे का वज़न बढ़ने के बजाय घट रहा है और Test-feed (टेस्ट-फ़ीड)* के द्वारा यह भी मालूम हो जाय कि माँ का दूध उसके लिये काफ़ी नहीं है, तो फिर डाक्टर की सलाह से, माँ के दूध के साथ-साथ उसे

---

*Test-feed—बच्चे को स्तन पान से मिलने वाली दूध की मात्रा को जानने के उपाय को ही 'टेस्टफ़ीड' कहते है। यह ढंग सरल है। स्तन-पान कराने के पहले और बाद में बच्चे को तौलने से उसको मिली हुई दूध की मात्रा का ठीक-ठीक पता लग जायेगा। इस मात्रा को जानने के बाद यह मालूम होना बड़ा सरल है कि बच्चे की जरूरत के मुआफ़िक उसे दूध मिला है या नहीं।

ऊपर का दूध भी देना चाहिये। उसको सहायक-भोजन कहते हैं।

सहायक-भोजन देने के नियम निम्नलिखित हैं :—

(१) हर बार स्तन-पान कराने के समय, माँ को यह कोशिश करना चाहिये कि बच्चा पीने के साथ स्तन को बिल्कुल खाली कर दे। स्तन-पान करने के बाद माँ को अगर यह मालूम हो कि स्तनों में दूध अभी बाकी है, तो या तो दबा कर या एक 'पम्प के ज़रिये खींच कर स्तन से बाकी दूध को निकाल देना चाहिये। इस तरह, अगर हर मरतबा स्तन खाली न कर दिया जायगा तो माँ के दूध की उत्पत्ति पर असर पड़ेगा। इसी तरह २-४ दिन देखना चाहिये, और यदि बच्चे के पीने के बाद रोज़ दूध बचता है तो फिर बजाय उसके पीने के बाद निकालने के, अन्दाज़ से उतना ही दूध उसको पिलाने के पहले ही निकाल देना चाहिये और तब बच्चे के पीने के बाद हर मरतबा स्तन खाली हो जायगा। लेकिन अगर माँ के स्तनों में बच्चे की ज़रूरत से कम दूध होता है तो फिर माँ को अपना दूध बढ़ाने की कोशिश करना चाहिये।

(२) सहायक-भोजन यानी 'ऊपर का दूध' हमेशा स्तन-पान कराने के बाद ही देना चाहिये।

(३) सहायक भोजन इतना मीठा नहीं होना चाहिये कि बच्चा इस कारण से फिर स्तन-पान करना छोड़ दे।

(४) बच्चे को हर स्तन पर उतनी ही देर तक—यानी २ से ६ मिनट तक—रखना चाहिये जितनी देर में वह उसे पूर्ण रूप से खाली कर दे। अधिक देर तक स्तन चूसने से उसके पेट में खाली हवा जायगी जो उसको नुक़सान करेगी।

(५) बच्चे के मुँह में हर मरतबा दोनों स्तन बारी-बारी से देना चाहिये।

(६) स्तन-पान कराने के बाद माँ को इस बात का पता लगाना चाहिये कि बच्चे को अभी कितने और दूध की ज़रूरत है। ठीक उतनी ही मात्रा में उसे सहायक-भोजन देना चाहिये। ज्यादातर दोपहर के समय माँ के स्तनों में दूध कम होता है।

स्तन-पान की व्यवस्था

बच्चे को स्तन-पान कराने का सरल और उत्तम तरीक़ा यह है कि अपने हाथ के सहारे बच्चे का सर और पीठ स्तन की तरफ़ थोड़ा झुका कर माँ को बैठना चाहिये। बाँया स्तन पिलाते समय बाँया हाथ और दाहिना पिलाते समय दाहिना हाथ इस्तेमाल करना चाहिये। माँ को अपने को भी थोड़ा सा बच्चे के ऊपर झुकाना चाहिये। अपने खाली हाथ की दूसरी और बीचवाली उंगली से स्तन के अगले भाग को दबाकर उसके मुँह में देना चाहिये। इस तरह से दबाने से

दूध का प्रवाह एकसा होगा और वह स्तन से थोड़ा थोड़ा करके निकलेगा। बच्चा भी, इस वजह से, बहुत जल्दी-जल्दी दूध नहीं पी सकेगा। दूध पिलाते समय बच्चे को पेट के इतना नज़दीक नहीं ले आना चाहिये जिससे उसको साँस लेने में भी कठिनाई हो। ऐसी हालत में वह दूध पीना छोड़ कर मुँह से साँस लेना शुरू कर देगा और दूध की जगह खाली हवा उसके पेट में जायगी।

पहले हफ़्ते में, नियत किये हुये प्रत्येक समय पर, बच्चे को दोनों स्तन पिलाना चाहिये। इसके बाद से फिर एक समय पर दाहिना और दूसरे पर बाँया स्तन पिलाना चाहिये। दिन भर इसी तरह से अदलते-बदलते रहना चाहिये। लेकिन अगर बच्चा बहुत कमज़ोर है, या माँ के स्तनों में दूध कम होता है, तो पहले हफ़्ते की ही तरह प्रत्येक 'समय' पर दोनों स्तन पिलाना चाहिये। बच्चे के मुँह में स्तन देने से पहले उसको दबाकर ज़रा सा दूध निकाल देना चाहिए। दूध पिलाते समय एक बात का और ख़्याल रखना चाहिये कि जब बच्चा थोड़ा दूध पी चुके यानी दूध पिलाने के बीच में, और जब वह पूरी तरह से पी चुके तब, उसको उठाकर कन्धे से लगाकर उसकी पीठ थपथपाना चाहिये जिससे १-२ मरतबा उसकी हवा निकल जाय। ऐसा न करने से बच्चे को लिटाने के कुछ मिनट बाद यह हवा गैस के रूप में दूध के साथ मुँह से बाहर निकलती है। पेट में

इसके आखीर तक रहने की वजह से बच्चा पूरी तरह से दूध भी न पी सकेगा और बाद में रोता रहेगा।

कितनी बार दूध पिलाया जाय ?

पहले दिन, ६ ६ घण्टे के अरसे से, बच्चे को प्रत्येक स्तन ३-४ मिनट तक पिलाना चाहिये। धीरे-धीरे यह 'अरसा' कम करते जाना चाहिये, यहाँ तक कि चौथे दिन, अगर बच्चा औसत तन्दुरुस्ती का है; यह 'अरसा' घटा कर ३-३ घंटे का कर देना चाहिये। अर्थात् माँ को चाहिये कि वह बच्चे को सुबह ६ और ९ बजे, दोपहर को १२ बजे, और शाम को ३ से ६ बजे और रात को ९ से १० बजे स्तन-पान करावे। अगर बच्चा कमज़ोर और वज़न में कम है तो फिर उसे और जल्दी-जल्दी अपना दूध पिलाना चाहिये। इस बारे में डाक्टर की सलाह ले लेना आवश्यक है। और उसी की सलाह से घंटे नियत करना चाहिये। औसत से ज्यादा तन्दुरुस्त बच्चे के स्तन-पान के घंटों का 'अरसा' और बढ़ा देना चाहिये यानी २४ घंटों में उसे ५ मरतबा—सुबह ६ और १० बजे, शाम को २ और ६ बजे और रात में १० बजे—स्तन-पान कराना चाहिये। यदि बच्चा तन्दुरुस्त है और माँ के स्तनों में दूध भी काफ़ी होता है तो भी स्तन-पान करने के 'अरसे के घटे' बढ़ाये जा सकते हैं। इसी तरह से दूध कम होने पर दो स्तन पान करने के

बीच का अरसा घटाया भी जा सकता है। यह अरसा किसी भी हालत में बहुत सख्ती के साथ नहीं नियत किया जा सकता है लेकिन नियत हो जाने पर फिर उसका ठीक-ठीक पालन होना चाहिए। जैसे जैसे बच्चा बढ़ता जाय वैसे-वैसे इस समय को बढ़ाते जाना चाहिए। इसी तरह वृद्धि करता हुआ बच्चा जब १० पौंड का हो जायगा तब वह एक मरतबा में इतना दूध पीलेगा कि फिर उसे ४ घंटे से पहले दूध पीने की ज़रूरत ही नहीं अनुभव होगी, और उसी दिन से यह अरसा ४-४ घंटे का कर देना चाहिये।

औसत दर्जे के बच्चे को हर मरतबा दोनों स्तनों से सब मिला कर १० से २० मिनट तक दूध पिलाना चाहिए। यह समय बच्चे की ताक़त, उसको दूध की ज़रूरत, स्तन को खींचने की उसकी ताकत, और माँ के दूध की मात्रा और गुण के अनुसार भी घटाया-बढ़ाया जा सकता है। २४ घंटे में बच्चे को कितनी मरतबा दूध दिया जा रहा है इस बात का भी समय घटाने-बढ़ाने के वक्त ख़्याल रखना चाहिए। तन्दुरुस्त बच्चे को उतनी देर तक स्तन पान कराना चाहिये जब तक कि उसको इच्छा-पूर्ति हो जाय। दूध पिलाते समय दो बातों का और ख़्याल रखना चाहिए—एक तो, वह जल्दी-जल्दी दूध न पिये और दूसरे, स्तन-पान करते करते वह गोद ही में न सो जाय। दूध पिलाने के बाद उसके मुँह का ऊपरी भाग, और कोने ख़ासतौर से,

साफ़ गीले कपड़े से पोंछ देना चाहिए। मुँह के भीतर पोंछने की ज़रूरत नहीं है। स्तनों को भी प्रत्येक बार दूध पिलाने के पहले और बाद में धोकर अच्छी तरह से साफ़ कर लेना चाहिए।

बच्चे के विकास और सुन्दर स्वास्थ्य के लिए, शुरू में, बड़े मनुष्य की अपेक्षा बहुत ज्यादा भोजन की ज़रूरत है। जन्म के बाद, चूँकि वह ख़ुद बहुत हिल-डुल नहीं सकता है इसलिए उस समय तो ख़ासतौर पर उसे उन पोषक तत्वों की ज़रूरत है जिनसे उसे शक्ति मिले। आमतौर से एक औसत तन्दुरुस्त बच्चे की आवश्यकता अपनी तौल के हर पौंड पर ४५ से ५० 'कलारीज़' है। कमज़ोर और औसत से कम वज़न के बच्चों की यह ज़रूरत ६०-७० 'कलारीज़' और कभी-कभी इससे भी ज्यादा होती है। १ औंस माँ के दूध में करीब २० 'कलारीज़' होती है। इससे यह प्रकट है—और डाक्टरों ने भी अनुसंधान के बाद यह मान लिया है—कि एक औसत दर्जे के तन्दुरुस्त बच्चे के लिये २४ घन्टे में अपनी तौल के हर एक पौंड पर २। से २॥ औंस माँ के दूध की ज़रूरत होती है।

नियत समय पर दूध पिलाना

बच्चे की प्रत्येक काम एक ही समय रोज़ करने की आदत पड़ने से माँ और धाय दोनों को बड़ी सुविधा मिलती है। इस लिये उनका फ़र्ज़ है कि और अच्छी आदतों

के साथ-साथ, वे उसे सुबह ६ बजे उठकर अपना पहला भोजन ख़ुद माँगने की आदत डालें। परन्तु सब बच्चे एक से नहीं होते; इस लिये उनकी आदतें भी एक दूसरे से भिन्न होती है। अतएव सब बच्चों की एक सी आदत डालना बड़ा मुश्किल है।

शुरू मे, बच्चा सुबह देर तक सोता रहता है इसलिये उसका पहला भोजन नियत किये हुये समय पर जगा कर, उसे देने की ज़रूरत नहीं है। जागने पर, बिना ख्याल किये हुये; माँ को उसे अपना दूध पिलाना चाहिये। आगे चल कर भी अगर बच्चा देर तक इसी तरह सोता रहता है तो फिर उसके भोजन के पहले समय को बिलकुल उड़ा देना चाहिये और दूसरे भोजन के समय को ही पहला मानना चाहिये। इसके पहले भी उसे एक मरतबा दूध पिलाया जा सकता है; और तब समय की पाबन्दी ज़रूरी नहीं है। इस मौके को छोड़ कर बाक़ी सब 'नियत किये हुये दूध पिलाने के घण्टों' की पाबन्दी हमेशा घड़ी देख कर होनी चाहिये। किसी कारणवश, यदि सुबह नियत किये हुये समय के पहले बच्चे को दूध पिलाने की ज़रूरत हो तो इसके बाद फिर नियत किए हुये दूसरे समय तक ठहरना चाहिए। चूँकि पहला भोजन जल्दी दिया जा चुका है इस लिये दूसरे को भी जल्दी देने की ज़रूरत नहीं है। इसी तरह बाद के भी सब भोजन नियत किये हुये घंटों पर ही

देने होंगे। समय से पहले दूध देने से बच्चे को उसे हज़म करने का समय कम मिलेगा क्योंकि ; २ घंटे से कम समय में वह उसे पूर्ण रूप से हज़म नहीं कर सकता ।

माँ और बच्चे दोनों को नियत किए हुए समय पर ही दूध पीने और पिलाने की आदत डालनी होगी; घड़ी की तरह चलना होगा; और नियत किये हुए घण्टों का अक्षरशः पालन करना होगा। यह बहुत ही आवश्यक है। पहले समय को छोड़ कर बाद के नियत किये हुए घंटों पर यदि बच्चा सो रहा है तो उसे जगा कर उस नियत किये हुए समय पर ही दूध पिलाना चाहिए। दूध पीते समय यदि वह सोने की कोशिश करे तो फिर उसे दूध कम पिलाना चाहिए जिससे वह अगले समय तक पूर्ण रूप से जाग जायेगा और दूध पीने के लिए तैयार रहेगा। बच्चे के नियत किये हुये दो मरतबा के बीच का समय यदि ज़्यादा होगा तो अधिक भूखा होने की वजह से वह स्तन से जल्दी-जल्दी दूध पियेगा और जल्दी ही अपने पेट को आवश्यकता से अधिक भर लेगा। इससे उसको उल्टी होगी और बद-हज़मी होने का डर रहेगा।

रात में बच्चे का रोना और चिल्लाना माँ को बहुत परेशान करता है और उस समय उसे स्तन-पान कराके चुप करने का बड़ा लालच होता है। इससे बचने के लिए, यदि धाय का इन्तज़ाम हो सके तो, बच्चे को उसके साथ

दूसरे कमरे में रखना चाहिये; नहीं तो फिर अपनी खाट पर न सुला कर माँ को उसे अपने कमरे में दूसरी खाट पर सुलाना चाहिए।

बच्चे का रोना अक्सर उसके भूखा होने का चिन्ह समझा जाता है और तब उसको स्तन-पान कराके चुप करने की कोशिश की जाती है। इससे बच्चे को फ़ायदे के स्थान पर नुकसान होने की सम्भावना अधिक है। रोने पर बार-बार दूध पिलाने से बच्चे को बदहज़मी हो जाती है और कभी-कभी उसके पेट में हल्का दर्द भी शुरू हो जाता है। इस कारण वह बारम्बार स्तन-पान कराने पर भी चिल्लाता रहता है। ऐसी दशा में गुनगुना पानी देने से उसे शान्ति मिलती है, पेट का दर्द कम हो जाता है और तभी उसका रोना भी बन्द हो जाता है। रोने पर बच्चे को दूध पिलाने की प्रथा बहुत हानिकारक है। इससे बच्चे को होनेवाले नुकसान को समझ कर इस आदत को बिल्कुल छोड़ देना चाहिए।

ज्यादा कमज़ोर बच्चे—रात में १० बजे से सुबह ६ बजे तक—इतने अधिक समय तक एक साथ भूखे नहीं रह सकते। इस बीच में एक बार उन्हें और दूध पिलाना चाहिये। ज्यादा अच्छा तो यह होगा कि इस अरसे में ४-४ घंटे के अन्तर से उन्हें दो मरतबा दूध पिलाया जाय।

दूध पीने में कठिनाई

सम्भव है कि शुरू में बच्चा अपनी कुछ तकलीफ़ों की वजह से ठीक से स्तन-पान न कर सके। इसके बहुत से कारण हो सकते हैं। जैसे उसका तालू फटा हुआ हो, या मुँह के अन्दर कोई दूसरी तकलीफ़ हो, या पैदा होने के समय किसी तरह की चोट आ गई हो जिसकी वजह से वह हर वक्त ऊँघता रहता हो, या नाक बन्द हो जाने के कारण साँस लेने में तकलीफ़ हो, इत्यादि। कुछ ऐसी बातें हैं जिनकी वजह से या तो वह दूध पीने से इन्कार करेगा या कोशिश करने पर भी वह दूध पी नहीं सकेगा।

कभी कभी माँ की मामूली बीमारी के कारण, जैसे गुर्दे का रोग या इसी तरह के और किसी रोग से पीड़ित होने की वजह से बच्चे का माँ का दूध छुड़ाना पड़ता है। लेकिन अगर माँ का दूध शुद्ध और पोषक है तो बच्चे को अवश्य पिलाते रहना चाहिये। यह न समझना चाहिये कि दूध पिलाने के कारण कमज़ोर माँ और ज्यादा कमज़ोर हो जायेगी। अक्सर स्तन-पान कराते रहने से ही माँ की तन्दुरुस्ती को बहुत लाभ पहुँचता है। दूषित बीमारियों से ग्रसित माँ का दूध बच्चे को हर्गिज़ नहीं देना चाहिये। माँ का दूध छुड़ाने के पहले, हर हालत में, किसी कुशल डाक्टर की सलाह ले लेना चाहिये।

माँ के स्तनों के अग्रभाग अगर फटे हुये हैं तो बच्चे को स्तन-पान करने में तकलीफ़ होगी। ऐसी दशा में बराबर चूसने के कारण उनमें वरम या छिलन भी हो जायगी। इसको ठीक करने के लिये, स्तन-पान कराने के पहले और बाद में, उनको ठण्डे पानी से धोना चाहिए और बाद में 'आलिव आयल' या Lanoline मलना चाहिये। फटे होने पर उनको पोंछ कर सुखा लेना चाहिये, फिर उन पर बोरिक एसिड लोशन (१ औंस में २० ग्रेन) अच्छी तरह से लगाना चाहिये। अगर उनमें दर्द रहता हो तो स्तन-पान कराने के आध घंटे पहले 'कोकेन' का ५ प्रतिशत लोशन लगाना चाहिये। फिर उसे धोकर ही स्तन-पान कराना चाहिये। गर्भावस्था में ही यदि स्त्री अपने स्तनों का ख्याल रखे तो आगे चलकर यह तकलीफे नहीं होंगी।

स्तन-पान में अन्य कठिनाइयाँ

स्तन-पान से अक्सर बच्चे ज्यादा दूध पी जाते है। यद्यपि इससे उन्हें किसी तरह की बहुत ज्यादा तकलीफ़ होने का डर नहीं होता। ज्यादा दूध पी जाने की वजह से बच्चे को पाखाने ज्यादा होने लगते हैं और उसके पेट मे गड़गड़ाहट होती रहती है। उसका वज़न एक दम से ज्यादा बढ़ जाता है और दिन भर अशान्ति रहती है। इन तकलीफ़ों से बच्चे को बचाने के लिये हर मरतबा में दोनों स्तन देने के बजाय

एक ही स्तन पिलाना चाहिये ; दो स्तन-पान के बीच का समय बढ़ा देना चाहिये; और अगर ज़रूरत हो तो कभी-कभी स्तन-पान कराने के पहले उसे थोड़ा सा पानी भी पिला देना चाहिये।

जिस तरह से स्तन-पान से कुछ बच्चे ज़्यादा दूध पी जाते हैं उसी तरह से बल्कि उससे भी ज़्यादा तादाद में कुछ बच्चों को स्तन पान से पूरा भोजन नहीं मिलता। स्तन पर पलने वाले बच्चों के न पनपने का यह एक ख़ास कारण है। उनका वज़न नहीं बढ़ता है। स्तन-पान के समय दूध के बजाय उनके पेट में सिर्फ़ हवा जाती है। इस कारण से उनके पेट में गड़गड़ाहट होती रहती है और सोने के समय वे बेचैन रहते हैं। इसी वजह से पहले उनका आमाशय सख्त हो जाता है और बाद में थोड़ी-थोड़ी तादाद में हरे पाखाने होते हैं जो दूध की कमी के द्योतक हैं।

दूध की कमी को जानने के लिए 'टेस्ट फ़ीड' का उपाय बहुत सरल है। स्तन-पान कराने के पहले और बाद में तोलने से यह कमी मालूम हो जायगी। 'टेस्ट फ़ीड' से यदि यह मालूम हो कि बच्चे को दूध कम मिल रहा है तो फिर उसे सहायक भोजन देना चाहिये। यह सहायक-भोजन स्तन-पान के बाद ही देना चाहिये। इसके अलावा, हर मरतबा बच्चे को दोनों स्तनों का पान बारी-बारी से कराना चाहिए। स्तन पर बच्चे को उतनी ही देर रखना चाहिये

जितने समय में वह स्तन का सब दूध पीकर उसे खाली कर दे। इस तरह से उसे ४-५ मिनट तक स्तन पान कराना चाहिये। स्तन खाली होने के बाद स्तन पर रखने से बच्चे के पेट में खाली हवा जायगी और यह बाद में उसे कष्ट देगी। दिन में तीन मरतबा एक-एक ग्रेन Chloral (क्लोरल) देने से उसको शान्ति मिलेगी। फिर वह दूध निगलने की कोशिश भी नहीं करेगा। साथ ही साथ माँ के स्तनों में और ज़्यादा दूध की उत्पत्ति की कोशिश भी करनी चाहिये।

——:o:——

दूध छुड़ाना

आठवें या नवें महीने से बच्चे का माँ का दूध धीरे-धीरे छुड़ाना चाहिये। लेकिन जैसा कि हम पहले लिख चुके हैं कभी-कभी डाक्टर की सलाह से यह इससे और पहले छुड़ाया जा सकता है।

छठे और नवें महीने के बीच बच्चे को माँ का दूध ४-४ घंटे से मिलना चाहिये यानी सुबह ६ और १० बजे और शाम को २ और ६ बजे और रात को १० बजे दिया जाना चाहिये। इसके साथ ही साथ उसे ऊपरी भोजन भी मिल रहा होगा; यानी सुबह १० बजे और शाम को ६ बजे माँ के दूध के साथ-किसी रूप में अन्न (Cereals) मिल रहा होगा और दोपहर को २ बजे दूध के अलावा किसी हरी तरकारी का थोड़ा शोरबा (रसा) भी मिल रहा होगा। सिर्फ़ सुबह ६ बजे और रात को १० बजे उसे खाली माँ का दूध मिलता होगा। ऐसी हालत में माँ का दूध पूर्ण रूप से छुड़ाने के लिये बच्चे का दोपहर को २ बजे मिलने वाला माँ का दूध बिलकुल बन्द कर देना चाहिये और उसकी जगह, उसी मात्रा में, ऊपरी दूध—गाय का या डब्बों में बिकने वाला विलायती दूध—पहले की तरह तरकारी के शोरबे के साथ-साथ देना चाहिये। इस समय

उसे मिलने वाले शोरबे की मात्रा २ औंस और दूध की मात्रा ५ औंस होना चाहिये। इसके दो दिन बाद सुबह दस बजे मिलने वाला माँ का दूध भी बन्द कर देना चाहिये और उसके स्थान पर उतनी ही मात्रा में ऊपरी दूध यानी ५ औंस गाय के दूध में २ औंस पानी और एक चाय का चम्मच भर कर शक्कर या ग्लूकोस मिला कर देना चाहिये। इसके दो दिन बाद फिर शाम को ६ बजे मिलने वाले माँ के दूध के स्थान पर भी इसी तरह ऊपरी दूध देना चाहिये। अब चूँकि बच्चा स्तन-पान कम करता है अतएव स्तनों में भी दूध की उत्पत्ति उसी तरह कम होती जाती है। इसी तरह धीरे-धीरे सुबह ६ बजे और रात को १० बजे मिलने वाला माँ का दूध बन्द कर देना चाहिये और उसकी जगह गाय के दूध में पानी और शक्कर या ग्लूकोस मिला कर, पहले थोड़ी मात्रा में शुरू करके बाद में पूरी मात्रा में यानी ५ औंस गाय के दूध में २ औंस पानी और १ चाय का चम्मच भर कर शक्कर या ग्लूकोस मिला कर देना चाहिये।

बच्चे का, माँ का दूध छुड़ाते समय कुछ लोग गाय के दूध की जगह विलायती दूध देना पसन्द करते है। उनका ख़्याल है कि ऐसा दूध गाय के दूध से ज़्यादा पोषक और उससे जल्दी हज़म होने वाला होता है।

बच्चे का स्तन पान अगर इसी तरह धीरे-धीरे छुड़ाया जायगा तो माँ को किसी तरह की तकलीफ़ नहीं होगी; उसके

स्तनों में दर्द वगैरहः पैदा होने का डर नहीं रहेगा। और इस रद्दोबदल का बच्चे की तन्दुरुस्ती पर भी किसी तरह का खराब असर नहीं पड़ेगा।

किसी वजह से यदि बच्चे का स्तन-पान छुड़ाना समय से पहले ज़रूरी हो जाय और उस समय अगर वह केवल माँ के दूध पर ही पल रहा हो तो सबसे पहले दो बजे मिलने वाले माँ के दूध की जगह उचित मात्रा में ऊपरी दूध, पहले बताये हुये तरीक़े से बना कर, देना चाहिये। इसी तरह, फिर ३-३ दिन के अरसे से सुबह १० बजे, शाम को ६ बजे, फिर सुबह ६ बजे और रात को १० बजे, मिलने वाले माँ के दूध की जगह ऊपरी दूध, उसी क्रम से देना चाहिये। इस तरह से देने के बाद, इतनी जल्दी यदि माँ का दूध आप से आप न बन्द हो तो रोज़ सुबह उठने पर और रात में सोने के समय, उतने दिनों तक स्तन दबाकर थोड़ा-थोड़ा दूध निकालते रहना चाहिये जब तक कि दोनों स्तन पूर्ण-रूप से खाली न हो जायें। बच्चे का दूध छुड़ाना, गर्मी के बजाय अगर जाड़े में शुरू किया जाय तो ज्यादा अच्छा होगा। इसी समय यदि बच्चे के दाँत निकलना शुरू हो गये हैं तो और कुछ दिन उसको माँ का दूध छुड़ाना नहीं चाहिये। बच्चा यदि कमज़ोर है और शीघ्र ही कठिन बीमारी से उठा है तो भी थोड़े दिन और रुकना चाहिये।

इसी बीच में, यानी दूध छुड़ाने के निश्चित समय के पहले

यदि स्त्री फिर गर्भवती हो जाय तो बच्चे का स्तन-पान फ़ौरन छुड़ा देना चाहिये। ऐसी हालत में भी यदि बच्चा कमज़ोर है या हाल ही में किसी सख़्त बीमारी से उठा है और उसकी माँ यदि खूब तन्दुरुस्त है और उसे बच्चे को दूध पिलाने की इच्छा भी है तो बच्चे को स्तन-पान कराते रहना चाहिये।

——.०.——

कृत्रिम-भोजन

माँ के दूध की तरह, ऊपरी दूध भी बहुत पहले से उसके साथ-साथ या उसकी जगह बच्चे को दिया जाता रहा है। बच्चे को मिलने वाले ऊपरी भोजन में ऊपरी दूध यानी गाय का और विलायती दूध के अलावा अन्य दूसरी चीज़ें भी जैसे अन्न-पदार्थ, (cereal) तरकारी का शोरबा, (Vegetable broth) या फलों के रस भी शामिल हैं, जो माँ के दूध के साथ-साथ या उसकी जगह, बच्चे के शरीर के विकास के लिये या उसको स्वस्थ बनाने के लिये आवश्यक समझे जाते हैं और दिये जाते हैं। कुछ हालतों में तो कभी-कभी जन्म से ही बच्चे को ऊपरी भोजन की आवश्यकता होती है; बाद में माँ के दूध के साथ-साथ तो वैसे इनका इस्तेमाल होता ही है।

गाय का दूध साधारण बनावट में दूसरे जानवरों के दूध के ही समान है। गाय के दूध में पौष्टिक पदार्थ (Solids) प्रत्येक गाय की नस्ल, और उसको मिलने वाले चारे के अनुसार भिन्न-भिन्न होते हैं। यह फ़र्क़ खास तौर से स्नेह (fats) में पाया जाता है। बच्चे को मिलने वाले गाय के दूध में खास तौर से एक बात देखने की है कि वह साफ़,

शुद्ध और बिना मिलावट का होना चाहिये, और उसमें पौष्टिक पदार्थ की मात्रा भी काफ़ी होनी चाहिये। बच्चे को अच्छी और तन्दुरुस्त गाय का ही दूध देना चाहिये। जहाँ तक सम्भव हो गाय का शुद्ध किया हुआ (Pasteurize) दूध ही इस्तेमाल करना चाहिये। इस तरह का शुद्ध किया हुआ गाय का दूध बड़े बड़े शहरों में स्थित मिलिटरी या दूसरी डेयरियों में मिलता है।

गाय के दूध की तरह बकरी का दूध भी अति कमज़ोर बच्चों के पालने में इस्तेमाल होता है। यह हल्का और पोषक होता है अतएव बच्चे के जन्म के बाद यदि माँ इतनी ज्यादा कमज़ोर हो कि वह उसे अपना दूध न पिला सके तो बकरी का दूध बिना किसी हिचक के उसे दिया जा सकता है। अक्सर बच्चे को सीधे बकरी के थन से ही, माँ के स्तन की तरह दूध पिलाया जाता है।

प्रतिशत के हिसाब से स्त्री और गाय के दूध की बनावट मे फ़र्क होता है। यदि दोनों दूधों को फाड़ कर देखा जाय तो गाय के दूध में स्त्री के दूध की अपेक्षा ४-५ गुना ज्यादा छेना निकलेगा। पोषक तत्वों (प्रोटीन) के अलावा दोनों तरह के दूध में मिलने वाले 'कार्बोहाइड्रेट' (Carbohydrates) में भी फ़र्क होता है। गाय के दूध में स्नेह (fats) ज्यादा होता है अतएव बच्चा उसे जल्द हजम नहीं कर सकता। इसीलिये गाय के दूध में पानी मिला कर बच्चे को देते है।

गाय और स्त्री के दूध की बनावट में प्रतिशत का अन्तर नीचे लिखे हुये अंकों से मालूम होता है :—

	प्रतिशत में	
	गाय का दूध	माँ का दूध
पानी	८६.८७	८८.०५
स्नेह (fats)	४	३.५
पौष्टिक पदार्थ (Proteir)	३.५	१.२५
शर्करा (milk Suger)	४.५	७
खनिज लवण (mineral Salts)	०.७५	००२०

माँ के और गाय के दूध के पौष्टिक पदार्थों (प्रोटीन) में क़रीब क़रीब २ प्रतिशत का फर्क होता है। अगर हम गाय के दूध में हिसाब से पानी शक्कर और स्नेह (fats) मिलायें तो भी दोनों के पौष्टिक पदार्थ (प्रोटीन) की समानता में फ़र्क बना ही रहेगा। गोकि प्रतिशत के हिसाब से दोनों में वह बराबर हो जायगा। दूसरी तरफ़ बच्चे को डब्बे वाले विलायती दूध को आसानी से हज़म करने की आदत धीरे धीरे डाली जा सकती है। शायद इसीलिये, ऊपरी दूध शुरू करने पर, बच्चे को गाय के दूध की जगह विलायती दूध देना ज्यादा पसन्द किया जाता है।*

*बाज़ार में इस तरह के बहुत से दूध बिकते हैं। बच्चे के लिये डाक्टर की सलाह से ही इसमें से एक तरह का दूध पसन्द करना चाहिये। ग़रीब घरों में बिना डाक्टर से सलाह लिये हुये बच्चों को 'कडेंस्ड मिल्क'

ऊपर का दूध पिलाने का काम बड़ी ज़िम्मेदारी का है। ठीक तरह से दूध पिलाने के लिये बहुत सी छोटी-छोटी बातों पर ग़ौर करना ज़रूरी है। निम्नलिखित बातों का ख्याल खास तौर से रखना चाहिये और इसका ज्ञान प्रत्येक स्त्री को पहले से ही होना चाहिये :—

(१) ऊपर का दूध शुरू करते समय बच्चे की उम्र, उसके पेट का आकार (size) और उसका वज़न।

(२) हर मरतबा में उसे कितना दूध मिलना चाहिये— उसकी ठीक-ठीक मात्रा।

(३) २४ घंटे में कितने मरतबा उसे दूध पिलाना चाहिए—यानी रोज़ दूध पिलाने का प्रत्येक समय पहले ही से निश्चित कर लेना चाहिए।

(४) इस निश्चय किए हुए समय का रोज़ अक्षरशः पालन करना।

(५) माँ के दूध की जगह बच्चे को मिलने वाले ऊपरी दूध की बनावट क्या होनी चाहिए—यानी कौन-कौन सी चीज़ कितनी कितनी मात्रा में मिला कर ऊपर का दूध बनाना चाहिए।

(६) इस ऊपर के दूध को बनाने का सही-सही तरीक़ा प्रत्येक स्त्री को मालूम होना चाहिए।

देने का आम रिवाज है। यह दूध तो बच्चों को उसी समय देना चाहिये जब गाय का दूध या दूसरे ढंगों वाले दूध न मिल सकें।

(७) पिलाते समय दूध का तापमान क्या होना चाहिए और दूध किस तरह पिलाना चाहिए।

(८) बनाए हुए दूध की गन्दगी से रक्षा करना चाहिए।

(९) उन सब बर्तनों की जिनमें दूध बनाया जाय या रखा जाय और बोतल तथा निपुल की बहुत अच्छी तरह से सफ़ाई रखना चाहिए।

दूध पिलाने की बोतल और निपुल

दूध पिलाने के लिए दो तरह की बोतलों का इस्तेमाल होता है। उनमें से एक soxhlet bottle के नाम से मशहूर है। यह सिर्फ एक ही तरफ़ से खुली हुई होती है। इसकी विशेषता यह है कि इसके अन्दर दूध भर कर sterilize किया जा सकता है और गरम किया जा सकता है। अस्पतालों में ज्यादातर इसी बोतल का इस्तेमाल होता है। दूसरी नाव के रूप की बनी हुई बोतल होती है जो आम तौर पर इस्तेमाल होती है। यह दोनों तरफ़ से खुली हुई होती है। एक तरफ़ से इसमें दूध भरा जाता है और फिर इस छेद को एक छेददार रबड़ की टोपी (valve) से बन्द कर दिया जाता है।*

---

* टोपी में छेद होने की वजह से बोतल में हवा जाती रहती है। किसी तरह से अगर इसका बोतल में जाना बन्द हो जाय तो बच्चा ठीक तरह से दूध न पी सकेगा और इस लिये फिर बार-बार निपुल को हटाना पड़ेगा। ऐसी हालत में यह टोपी खराब हो गई है; इसको तुरन्त बदल देना चाहिये।

बोतल की दूसरी तरफ़ से रबड़ का 'निपुल' लगा कर बच्चे को दूध पिलाते हैं। इसकी विशेषता यह है कि दोनों तरफ़ से खुली होने की वजह से यह बहुत अच्छी तरह साफ़ की जा सकती है।

निपुल बड़ा होना चाहिए और उसका रबड़ मुलायम होना चाहिए। उसका छेद इतना बड़ा होना चाहिए कि उसमें से एक मिनट में १६ बूँद दूध निकल सके। इस तरह से बोतल का सब दूध बच्चा १५-२० मिनट में पी लेगा। अगर निपुल का साइज़ ठीक है और उसमें से दूध ठीक तरह से निकलता है तो बच्चा ठीक तरह से दूध पियेगा; और ठीक तरह से दूध पीने से बच्चे के दाँत भी ठीक-ठीक निकलते हैं और उसे 'टॉंसिल्स' आदि की शिकायत नहीं होती। निपुल का छेद यदि छोटा है तो नोच कर उसे बड़ा नहीं करना चाहिए। बल्कि सुई या पिन को लाल-गरम करके उस छेद को बड़ा करना चाहिए जिसमें रबड़ का उतना हिस्सा जल जाय। उसे बड़ा करने का यही सबसे उत्तम तरीक़ा है। दूध पिलाने के बाद बोतल और निपुल ख़ूब साफ़ करके हमेशा ठन्डे पानी के अन्दर रखना चाहिए।

बच्चे के पेट का आकार

बच्चे के शरीर के अनुरूप ही ज्यादातर उसके पेट का आकार होता है। लेकिन सब बच्चों पर यह बात लागू नहीं

होती। कभी-कभी तो एक ही उम्र के और एक ही वज़न के बच्चों के 'पेट का आकार' उनके शरीर के अनुरूप नहीं होता। इस लिए प्रत्येक बच्चे के पेट का आकार मालूम करना अक्सर कठिन होता है। उसके पता लगाने का एक ही तरीक़ा है और वह 'टेस्ट फ़ीड' द्वारा। इससे अगर बिल्कुल सही-सही नहीं तो बहुत कुछ पता लग जाता है। दूध पिलाने के पहले और बाद में बच्चे को तौलने से—अगर उसने पेट भर के दूध पिया है—उसके पेट के आकार का बहुत कुछ सही अन्दाज़ हो सकता है।

दूध की आवश्यक मात्रा

बच्चे को मिलने वाले ऊपर के दूध की मात्रा भी वही होगी जो उसके माँ के दूध की थी। और उसके मालूम करने का तरीक़ा भी वही है जिसका वर्णन पहले किया जा चुका है। जन्म के १० दिन बाद से बच्चे को उसके वज़न के हर पौण्ड पर २½ औंस दूध देना चाहिए। माँ के दूध की जगह अगर उसी मात्रा में बच्चे को ऊपर का दूध दिया जायगा तो उसके हाज़मे पर बुरा असर नहीं पड़ेगा। उदाहरण के लिए एक १० पौण्ड के बच्चे को १०×२½=२५ औंस दूध दिन भर में मिलना चाहिए—चाहे वह माँ का दूध हो, चाहे ऊपर का हो। इस बच्चे को दिन भर में ४-४ घंटे से यदि ५ मरतबा दूध दिया जाय तो इस हिसाब से हर मरतबा में उसे ५ औंस

दूध मिलेगा। इस तरह से दूध देने में बच्चे को बहुत फ़ायदा होता है और माँ की परेशानी भी बहुत कम हो जाती है। किसी समय यदि बच्चा दूध की पूरी मात्रा नहीं पीता है तो उसके साथ ज़बरदस्ती नहीं करना चाहिए। यों उसे थोड़ा-सा दूध कम भी मिलेगा तो कोई हर्ज़ नहीं है।

किसी कारण से बच्चे को यदि जन्म से ही माँ का दूध नहीं दिया जा सकता है तो, यदि बच्चा तन्दुरुस्त है, पहले और दूसरे दिन ३ औंस गाय के दूध में ७ औंस पानी मिला कर १ मिनट तक उबालना चाहिए; फिर उसमें ½ चाय का चम्मच (टेबिल स्पून) Dextra maltose (डेक्सट्रा मैलटोस) मिला कर ठण्डा कर लेना चाहिए। इस तरह से दूध बना कर बच्चे को ६ मरतबा पिलाना चाहिए। तीसरे और चौथे दिन इसी तरह चार औंस दूध मे आठ औंस पानी और २ चाय का चम्मच 'डेक्सट्रा मैलटोस' मिला कर दूध बनाना चाहिए और दिन में ६ मरतबा देना चाहिए। पाँचवें दिन से ५ औंस दूध में १० औंस पानी और २½ चाय का चम्मच 'डेक्सट्रा मैलटोस' मिला कर दूध बनाना चाहिए और उसी तरह देना चाहिए। यहाँ तक कि यह मात्रा दसवे दिन से बच्चे के वज़न के हर पौण्ड पर २½ औंस के हिसाब से आ जाय।

लेकिन यदि जन्म से ही बच्चा औसत से कमज़ोर है तो नीचे लिखी हुई मात्रा में, शुरू में, दूध देना चाहिए। ऐसी

हालत में डाक्टर से सलाह लेना आवश्यक है :—

२४ घंटे की मात्रा

बच्चे की उम्र			हर मरतबा
३ दिन	६ औंस	६ मरतबा	१ औंस
४ ,,	९ ,,	,,	१½ ,,
५ ,,	१२ ,,	,,	२ ,,
फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर			
१० दिन	१५ ,,	६ मरतबा	२½ ,,
फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर			
३ हफ्ते	१८ ,,	६ मरतबा	३½ ,,
इसी तरह से फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर			
२ महीने	२१ ,,	६ मरतबा	३½ ,,
३ ,,	२४ ,,	,,	४ ,,
४ ,,	२७ ,,	५ मरतबा	४½ ,,
५ ,,	३० ,,	५ ,,	६ ,,
६ ,,	३२½ ,,	५ ,,	६½ ,,
७ ,,	३५ ,,	५ ,,	७ ,,
८ ,,	३५ ,,	५ ,,	७ ,,
९ ,,	३२ ,,	४ ,,	८ ,,

बच्चे का वज़न यदि हर हफ्ते ठीक तरह से बढ़ रहा है; और यदि वह खुश रहता है, पूरी नींद सोता है, उसे रोज़

साफ़ पाखाना हो जाता है तो यह सब इस बात के चिन्ह हैं कि उसे उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन मिल रहा है।

२४ घन्टे में कितनी बार दूध पिलाया जाय ?

शुरू में, एक औसत बच्चे को ३-३ घंटे से दूध पिलाना चाहिये। दिन में कुल मिला कर ६ मरतबा दूध दिया जाय; उदाहरणार्थ सुबह ६ और ९ बजे, दोपहर को १२ बजे, शाम को ३ बजे और ६ बजे और रात में १० बजे। दूध पिलाने के यह घन्टे सबसे उत्तम हैं। बढ़ते-बढ़ते जब बच्चे का वज़न १० पौन्ड हो जायगा तब वह एक मरतबा में इतना दूध पी लेगा कि उसके बाद ४ घंटे तक फिर उसे दूध पीने की आवश्यकता नहीं रहेगी। उसी समय से उसे दिन में ५ मरतबा दूध देना चाहिये यानी सुबह ६ बजे और १० बजे, शाम को २ बजे और ६ बजे और रात में १० बजे। लेकिन जो बच्चे शुरू से ही खूब तन्दुरुस्त हों उन्हें पहले से ही ४-४ घंटे से दूध पिलाया जा सकता है; और जो शुरू से ही औसत से ज़्यादा कमज़ोर हों उन्हें दूध २-२ घंटे से शुरू करना चाहिये। ज़्यादा नाज़ुक बच्चों को, डाक्टर की सलाह से, इससे भी जल्दी-जल्दी दूध दिया जा सकता है। इस बारे में कोई अटल नियम नहीं बनाया जा सकता। हर स्त्री को अपने अनुभव या डाक्टर की सलाह से और ऋतु के अनुसार समय निश्चय करना चाहिये। समय निश्चय करना बहुत आवश्यक है।

दूध पिलाने में नियमितता

गोकि जानवरों के साथ घूमते हुये उनके बच्चे हर समय ही दूध पिया करते हैं लेकिन माँ और धाय के लिए तो यही ज़रूरी है कि वे निश्चय किए हुए घंटों पर ही "घड़ी की सुई देख कर" बच्चे को अपना या ऊपर का दूध पिलायें। आम तौर पर बच्चे को एक मरतबा दूध पिलाने में १० से २० मिनट तक लगते हैं। एक से दूसरी मरतबा दूध पिलाने के बीच का अन्तर पहली मरतबा के दूध पिलाने के प्रारम्भ से गिनना चाहिए। जैसे, पहली मरतबा यदि सुबह ६ बजे दूध पिलाया जाय और अगर जैसे ४-४ घंटे से दूध पिलाया जा रहा है और एक मरतबा के दूध पिलाने में १५ मिनट लगे हैं तो दूसरी मरतबा फिर १० बजे दूध पिलाना शुरू करना चाहिए; १० बज कर १५ मिनट पर नहीं। यदि पिलाने का निश्चित समय आ गया है और बच्चा सो रहा है तो उसे जगा कर दूध पिलाना चाहिए। यह मुमकिन है कि ऐसी हालत में वह दूध कम पियेगा परन्तु इसमें कोई हर्ज़ नहीं है। अगले निश्चित समय पर वह ख़ुद-ब-ख़ुद भूखा उठेगा और दूध ठीक से पियेगा।

कृत्रिम भोजन बनाना

औसत बच्चे का भोजन उम्र के अनुसार न देकर वज़न के हिसाब से ही निश्चय करने का तरीक़ा अधिक विश्वसनीय

और सबसे उत्तम है। ग़लती इसमें भी हो सकती है, तो भी सब से अधिक सही यही उपाय है। क्योंकि अगर वज़न का ख्याल करके भोजन की मात्रा निश्चय नहीं की जायगी तो तीन हफ्ते के बच्चे को चाहें उसका वज़न १० पौण्ड हो, चाहे १५ पौण्ड एक ही सा भोजन दिया जायगा। अतएव बच्चे के दिन भर के भोजन की मात्रा उसके वज़न के हर पौण्ड पर २½ औंस के हिसाब पर ही आधारित है। इसमें गाय के दूध की मात्रा उसके वज़न के हर पौण्ड पर १½ से १¾ औंस के हिसाब से होगी, यानी ८ पौण्ड के बच्चे के लिए ८ × १½ या १¾ = १२ से १४ औंस प्रतिदिन निखालिस गाय के दूध की ज़रूरत होगी। परन्तु इस बच्चे की दिन भर की पूरी खुराक तो ८ × २½ = २० औंस तरल है, इसलिए उसे १२ से १४ औंस गाय के दूध में ८ से ६ औंस पानी मिला कर देना चाहिए। यानी २ हिस्सा गाय के दूध के साथ एक हिस्सा पानी मिला कर देना चाहिए। इस तरह से बने हुए भोजन के हर २½ औंस दूध पर १ चाय का चम्मच भर या यों कहिए कि बच्चे के वज़न के हर पौण्ड पर १ चाय का चम्मच भर शक्कर मिलाना चाहिये।

संक्षेप में, बच्चे के लायक़ जल्द हज़म हो जाने वाला ऊपर का दूध बनाने का सबसे उत्तम और सरल उपाय यह है कि दो हिस्सा गाय के दूध में एक हिस्सा पानी और इस तरल के हर ढाई औंस पर एक चाय का चम्मच भर शक्कर मिला कर

बनाना चाहिये। इस तरह के भोजन की उसके दिन भर की मात्रा अपने वज़न के हर पौन्ड पर ढाई औंन्स के हिसाब से होगी। परन्तु शुरू में यदि बच्चा अधिक कमज़ोर है तो दूध और पानी बराबर-बराबर हिस्से में मिला कर शुरू करना चाहिये और ज्यों-ज्यों बच्चा बढ़ता जाय और तन्दुरुस्त होता जाय पानी की मात्रा घटाते और दूध की मात्रा बढ़ाते रहना चाहिये यहाँ तक कि वह फिर दो हिस्सा दूध और एक हिस्सा पानी हो जाय।

इस तरह का ऊपरी दूध, हर मरतबा का अलग-अलग न बना कर दिन भर की पूरी ख़ूराक एक ही मरतबा में बना लेना चाहिये। इससे एक फ़ायदा यह है कि अगर इस तरह से बने हुये दूध से बच्चे का वज़न ठीक से नहीं बढ़ रहा है तो माँ को यह समझना चाहिये कि उसके दूध बनाने में कुछ ग़लती है और तब दूसरी मरतबा वह अधिक ध्यान दे कर ठीक से दूध बनायेगी।*

गाय का दूध बच्चे को बिना पानी के मिलावट के भी दिया जा सकता है। कुछ लोगों का ख़्याल है कि निख़ालिस दूध पर भी बच्चों का पोषण ठीक तरह से हो सकता है। इस के विपरीत कुछ लोगों का ख़्याल है कि निखालिस दूध देने से

---

* एक ही मरतबा में सब दूध बना लेने का दूसरा फायदा यह है कि बच्चे को हर मरतबा एक ही सा दूध मिलता है जिससे उसके शरीर के विकास मे बड़ी मदद मिलती है।

बच्चे का कमजोर मेदा उसे हज़म नहीं कर सकता और इस कारण उसे नुक़सान पहुँचता है। इसी वजह से शायद बकरी के दूध में भी, जो बहुत हल्का और जल्दी हज़म होने वाला होता है, बराबर से पानी मिलाकर दिया जाता है, क्योंकि वह क़ब्ज़ करने वाला और अधिक पोषक-मात्रा-युक्त होता है।

दूध तैयार करना

बच्चे को दिन भर की ख़ूराक इस तरह से औंसों से मालूम करने के बाद, दूध, पानी और शक्कर को ठीक तरह से सही-सही नाप कर एक साफ़ बर्तन में मिलाना चाहिये और उसे चूल्हे या स्टोव† पर चढ़ा कर 'एक उबाल का' (Just to boil) करना चाहिये। इस तरह से उबालने के बाद उसे एक साफ़ शीशे या तामचीनी के बर्तन में भर कर और ढाँक कर ठन्डा कर लेना चाहिये। और हर मरतबा पिलाने के पहले उसे गरम-पानी में रख कर फिर गरम कर लेना चाहिये। इस तरह से दिन भर का सब दूध एक ही मरतबा में तैयार हो जाता है। इस तरह से एक मरतबा सुबह बनाने के बाद इस दूध को शाम तक इस्तेमाल करना

† बच्चे का दूध गरम करने के लिये बड़ा 'स्पिरिट लैम्प' ज्यादा अच्छा होता है।

चाहिये और उस समय ज्योंही ताज़ा दूध आ जाय बाक़ी के समय के लिये पहले की तरह फिर बना लेना चाहिये।

अक्सर यह सवाल उठाया जाता है कि क्या दूध उबालना चाहिये? उबालने से दूध का स्वाद बदल जाता है और उसके अन्दर की एक खास तरह की बू और कई तरह की गैस भी निकल जाती हैं। इसके अलावा एक उबाल का दूध बच्चे को जल्दी हज़म हो जाता है। अगर शुद्ध किया हुआ (Pasteurize)*किया हुआ दूध मिल सके तो फिर उसे उबालने की जरूरत नहीं है। नियत किये हुये समय पर गरम पानी में गरम करने ही से वह तैयार हो जाता है और बच्चे को बिना किसी हिचक के दिया जा सकता है। कच्चा दूध बच्चे को नुकसान करता है। इस लिये बच्चों को दूध हमेशा एक उबाल के बाद ही देना चाहिये।

दूध का तापमान

दूध पिलाते समय दूध को ठीक तरह से गरम न रखने की भूल तो आम तौर पर सभी करते हैं। अस्पतालों में भी यह ग़लती अक्सर होती है। जिस समय दूध पिलाना शुरू किया जाय उस समय उसका तापमान ९० से १०० डिग्री तक होना चाहिये। यानी उस समय उसका तापमान वही होना चाहिये

* इस तरह का दूध ६० डिगरी तक उबाला जाता है और बड़े-बड़े शहरों में स्थित डेयरियों से मिलता है।

जो मनुष्य के शरीर का होता है। यह जानने के लिये दूध को पिलाने-वाली बोतल में भरकर, बोतल को गाल पर या हथेली के ऊपरी हिस्से पर घुमाना चाहिये, अगर वह सह जाय तो उसका तापमान ठीक समझना चाहिये। ज्यादा गरम या ठण्डा दूध पिलाने से बच्चे के पेट में अक्सर दर्द होने लगता है और वह पूर्ण रूप से पीता भी नहीं है। दूध को जबान पर रख कर या उसमें उंगली डुबो कर उसकी गर्मी जानने की आदत बहुत बुरी है। परन्तु गन्दी आदत होते हुये भी घर-घर में इसका आम रिवाज है। जाड़े के मौसम में अगर बोतल को एक फलालैन के टुकड़े में लपेट कर पिलाया जाय तो दूध का तापमान जल्दी नहीं गिरेगा और शायद दुबारा उसे गरम करने की ज़रूरत भी नहीं पड़ेगी।

दूध पिलाने का ढंग

बच्चे की पीठ और सर को एक हाथ से सहारा देकर और थोड़ा सा झुका कर अपनी गोद में लिटाना चाहिये। इसके बाद उसके मुँह में बोतल दे देना चाहिये। बीच-बीच में बच्चे के मुँह से निपुल हटा लेना चाहिये, जिसमें बोतल में हवा भी ज़ाती रहे और बच्चे को दम भी मिल जाय। इससे बच्चे को दूध पीने में आराम मिलता है। मुँह में बोतल देने के पहले निपुल को दबा कर २।४ बूँद दूध गिरा कर देख लेना चाहिये। इससे निपुल के छेद का ज्ञान हो जायगा। दूध

पिलाने के बाद बच्चे को कन्धे से लगाकर उसकी पीठ थप-थपाना चाहिये जिसमें १-२ मरतबा हवा निकल जाय।

बर्तनों तथा अन्य वस्तुओं की सफ़ाई

दूध बनाने और पिलाने में इस्तेमाल की जाने वाली सभी चीज़ें—बर्तन, बोतल, रबड़ की निपुल, इत्यादि—बहुत साफ़ रखनी चाहिये। इसमें असावधानी या काहिली दिखलाने का नतीजा बहुत भयंकर हो सकता है। हर प्रयोग के बाद बोतल को पानी में उबाल कर सोडा या साबुन के पानी से और ब्रुश से बाहर और भीतर बहुत अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिये। इसके बाद उसे फिर साफ़ पानी से कई बार धोकर ठन्डे पानी के अन्दर रख देना चाहिये। और उसी में अगले प्रयोग के मौक़े तक पड़ी रखना चाहिये। और ज़्यादा सफ़ाई के लिये इस पानी में १ पाइन्ट में १ ड्राम के हिसाब से बोरिक एसिड मिला देना चाहिये। इसी तरह निपुल को भी पहले पानी से धोकर उबलते हुये पानी में एक मरतबा डुबो कर साफ़ कर लेना चाहिये। (गरम पानी में ज़्यादा देर तक नहीं रखना चाहिये इससे निपुल मुलायम हो जाता है)। फिर इसे भी बोतल के साथ ही पानी के उसी बर्तन में डुबो कर रखना चाहिये। साफ़ करने के बाद मेज़ पर या ज़मीन पर निपुल नहीं रखना चाहिये। इस्तेमाल से पहले बोतल और निपुल को भीतर और बाहर उबले हुये ठन्डे पानी से फिर धो

डालना चाहिये। इसी तरह वह सब वर्तन भी जिनमें दूध रखा जाता हो या गरम किया जाता हो, हर मरतबा, पहले उबलते हुये पानी से फिर सोडा या साबुन मिले हुये पानी से धोकर साफ़ पानी से धो डालना चाहिये। यह चीज़ें हर मरतबा प्रयोग के पहले और बाद में ख़ूब अच्छी तरह से साफ़ रखनी चाहिये।

इसी तरह बच्चे के रहने का कमरा, उसका पलंग, और उसके आसपास की सारी चीज़ें बहुत साफ़ रखना चाहिये। उसके खेलने के खिलौने तो ख़ास तौर से रोज़ पानी से धोकर साफ़ कर लेना चाहिये। बच्चों की आदत खिलौनों को मुँह में लगाने की होती है अतएव उन्हें ज्यादातर गटापार्चे के ही खिलौने देना चाहिये जो रोज़ धोये जा सकते हैं। यह कहना तो अब शायद ज़रूरी नहीं है कि बच्चे की माँ को, या उसको पालने वाली धाय को कितना साफ़ रहना चाहिये। आमतौर से यह देखा गया है कि बच्चे के पालने के लिये जो धाय या नौकर रखे जाते हैं वह और उनके कपड़े बहुत ज्यादा गन्दे होते हैं। इनकी सफाई की तरफ़ बहुत कम लोगों का ध्यान जाता है। इस बारे में और उनकी छोटी-छोटी गन्दी हरकतों के लिये उन्हें बराबर टोकते रहना चाहिये। सफ़ाई के बारे में उन्हें शिक्षा देनी चाहिये और हर तरह की गन्दी आदतों से उन्हें दूर रखना चाहिये।

तरकारी का शोरवा या रसा

बच्चों को मिलने वाले ऊपरी भोजन में गाय के या विलायती दूध के अलावा तरकारी का शोरवा (Vegetable broth)† और अन्न (Cereals)* का भी शुमार होता है।

६ महीने की उम्र से जब बच्चे को ऊपर का दूध शुरू किया जाता है तब उसके दो बजे वाली खूराक के साथ-साथ तरकारियों का शोरवा भी देना चाहिये। उसके बनाने का

---

† हरी तरकारियों से विटामिन 'ए' मिलता है। बच्चों के शरीर के निकास में और उनको बीमारियों से बचाने में इसका बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। इसलिये बच्चों के भोजन में किसी न किसी हरी तरकारी का होना आवश्यक है। शुरू में उबाल कर उनका शोरवा दिया जाता है, फिर कुचल कर जाली की चलनी से छानकर और बाद में कुचल कर ये दी जा सकती हैं। तरकारियों का शोरवा सातवें महीने से शुरू करना चाहिये। आरम्भ में एक चाय का चम्मच भर से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ा कर नवें महीने तक २ बड़ा चम्मच कर लेना चाहिये। दसवें महीने के बाद से बच्चे को उबले हुये फल भी दिये जा सकते हैं। पहले उबाल कर और भन्नी से छान कर और बाद मे कुचल कर। इनमे सेव, खुबानी, और 'प्रून' श्रेष्ठ हैं।

*डिब्बों में मिलने वाले समूचे अन्न (whole grains) को बच्चे के बने हुये थोड़े से दूध में १ घंटे तक हल्की आँच पर उबालना चाहिये फिर उसको ठन्डा कर लेना चाहिये और तब वह चाटने योग्य रबड़ी केसे, रूप में हो जायगा। इसे शुरू में १ चाय का चम्मच भर कर देना चाहिये और धीरे धीरे बढ़ा कर दो बड़े चम्मच की मात्रा कर लेनी चाहिये।

सरल तरीक़ा यह है :— आलू, गाजर, गोभी का फूल, और कुछ हरे साग, सबको एक हो मे मिला कर बच्चे के बने हुये दूध में १ घंटे तक हल्की आँच में उबालना चाहिये और धीरे-धीरे चलाते रहना चाहिये। फिर उसको जालीदार छन्नो से छान कर रख लेना चाहिये और बच्चे को देते समय उसमें ½ चाय का चम्मच कच्चा 'मारमाइट' (Uncooked marmite) मिला देना चाहिये। इस तरह से बने हुये शोरबे का १ या २ बड़ा चम्मच २ बजे के भोजन के समय दूध देने के बाद देना चाहिये। इस समय जो दूध पिलाया जाय उसमे भी आधा चाय का चम्मच कच्चा 'मारमाइट' मिला देना चाहिये।

बालक के भोजन में स्टार्च का महत्व

बच्चे के ऊपरी भोजन में तरकारियों के शोरबे की तरह बल्कि उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण स्थान श्वेतसार (Starch) का है। पाँचवें हफ्ते के बाद से ही बच्चे इस को बहुत आसानी से हज़म कर सकते हैं। ज्यों-ज्यों बच्चा बढ़ता है खाने को उसे तरह-तरह के श्वेतसार मिलते हैं जैसे गेहूँ, जौ, चावल, और तरकारियों मे पाये जाने वाले श्वेतसार।

बच्चे को मिलने वाले दूध में श्वेतसार युक्त जल (Cereal water) मिला कर देने से उसे बहुत फ़ायदा होता है। इससे उसके पेट को श्वेतसार को हज़म करने की आदत पड़ती है और साथ ही साथ उसके भोजन में अन्य गुणकारी

क्षार (साल्ट) भी मिल जाते हैं। इससे उसके शरीर के विकास में बहुत फ़ायदा पहुँचता है। सबसे ज़्यादा महत्व की बात तो यह है कि इस तरह से दूध में श्वेतसार युक्त जल मिला कर देने से वह बहुत शीघ्र हज़म हो जाता है।

बच्चे के ऊपरी भोजन में अन्न (Cereals) के समान अण्डे का एक महत्वपूर्ण स्थान है और यह बढ़ते हुए बच्चे के भोजन का आवश्यक अंग माना जाता है। इनसे प्रोटीन, लौह, कैल्शियम और विटामिन ए और डी मिलते हैं।*"

मिश्रित भोजन और दूध छुड़ाने के बाद का भोजन

छः महीने की उम्र के अनकरीब बच्चे के ऊपरी भोजन की मात्रा पानी और शक्कर के अलावा २५ औंस गाय का दूध होती है; इतनी ही उसकी उस समय की आवश्यकता भी होती है। यदि वह इस समय स्तन-पान कर रहा है तो फिर उसे क़रीब ३०-४० औंस माँ का दूध मिल रहा होगा। उसको इससे ज़्यादा दूध देने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे ज़्यादा दूध उसे रुचिकर न होगा और उसे

---

* बच्चे के भोजन में यदि दूध, तरकारी, अण्डा और फल उचित मात्रा में शामिल हों और उसका भोजन ठीक तरह से तैयार किया हुआ हो तो इन सब पदार्थों से उसे स्नेह, प्रोटीन, लौह कैल्शियम (Calcium) और विटामिन ए, बी, और सी मिलते हैं, विटामिन डी उसे धूप और 'काड लिवर आयल' से मिलता है।

अधिक दूध से नफ़रत पैदा हो जायगी। इस समय मिलने वाले दूध में चिकनाई की मात्रा इतनी होती है जितने की आवश्यकता अधिकांश बच्चों को नहीं होती। इस लिए उस समय भोजन को समतोल (Balanced) बनाने के लिए बच्चे को विभिन्न प्रकार के श्वेतसार देने चाहिए। दूसरे शब्दों में गेहूँ, जौ, चावल, सब्जी आदि के रूप में बच्चे के भोजन की 'कलारोज़' में वृद्धि कर देनी चाहिए। इस लिए छः महीने की उम्र से ही बच्चे के भोजन में हेरफेर करके इन श्वेतसारों को महत्वपूर्ण स्थान देना चाहिए।

नीचे, बच्चे को इस उम्र में, २४ घंटों में मिलने वाले सारे भोजन की एक सीधी-सादी तालिका दी जाती है जिससे उसके सही तरीके से पालन-पोषण में बड़ी मदद मिलेगी। इसमें सुबह के १० बजे वाले भोजन के समय पर दूध के साथ-साथ 'ओट' या बार्ली (विलायती जौ) के श्वेतसारों को रखा गया है, क्योंकि यही आगे चल कर बच्चे के नाश्ते का समय होगा। दोपहर को २ बजे वाले भोजन के समय पर दूध के साथ-साथ तरकारियों का शोरबा रखा गया है क्योंकि यही आगे चल कर उसका मुख्य भोजन का समय होगा। शाम के ६ बजे के भोजन में भी श्वेतसार (जैसे चावल, टैपिओका, अरारोट आदि) को स्थान दिया गया है। क्योंकि आगे चल कर यह दिन का उसका अन्तिम भोजन होगा। सुबह ६ बजे के और रात को १० बजे के भोजन में सिर्फ़

गाय का दूध, पानी और शक्कर मिला कर रखा गया है। धीरे-धीरे रात के १० बजे वाले भोजन को बिल्कुल रोक देने की कोशिश करनी चाहिए।

६ से ९ महीने तक के बच्चों का भोजन (जिनका वज़न १५ से १८ पौंड तक हो)

सुबह ६ बजे—गाय का दूध ५ औंस—पानी २ औंस और शक्कर चाय का एक चम्मच भर कर या माँ का दूध (स्तन-पान द्वारा)

सुबह १० बजे—गाय का दूध ५ औंस—पानी २ औंस और शक्कर चाय का एक चम्मच भर कर और (इनमें से कोई एक चीज़)

एक चाय का चम्मच भर कर

(क) एलनबरी का दूध नं० ३

(ख) ग्लैक्सो माल्टेड फ़ूड

(ग) पेटेण्ट बार्ली

(घ) ब्रांट की क्रीम आफ़ राइस।

यह चीज़ें बोतल से घोल कर या लपसी बना कर दी जा सकती हैं। शुरू में एक चाय का चम्मच भर कर और बाद में २ बड़े चम्मच तक देना चाहिए।

दोपहर दो वजे—गाय का दूध ५ औंस; पानी २ औंस और शक्कर चाय का एक चम्मच भर कर और तरकारी का शोरवा।

नोट—शोरवा सातवें महीने से १ चाय के चम्मच की मात्रा मे शुरू करना चाहिए और नवें महीने तक इसकी मात्रा २ वड़े चम्मच कर लेना चाहिए।

शाम को ६ वजे—सुवह १० वजे के माफ़िक।

रात को १० वजे—सुवह ६ वजे के माफ़िक।

तीसरे महीने से सुवह ६ वजे और १० वजे के भोजन के वीच किसी समय सन्तरे और टमाटर के रस में पानी और शक्कर मिला कर १ चाय का चम्मच भर कर रोज़ देना चाहिये।* इसकी मात्रा हर महीने १ चाय का चम्मच भर वढ़ाते रहना चाहिए यानी चौथे महीने में २ चम्मच, पाँचवें महीने में ३ चम्मच…। यदि इस समय वच्चा माँ का दूध पी रहा है तो सुवह १० वजे और शाम को ६ वजे मिलने वाले अनाज के श्वेतसार (Cereals) और दोपहर को २ वजे मिलने

---

*फलों के रस से वच्चे को खनिज लवण और विटामिन, विशेषकर विटामिन 'सी' उचित मात्रा मे मिलते हैं। इस लिये उसके भोजन में इसका शामिल करना वहुत जरूरी है। सतरा, नींबू और टमाटर मे विटामिन 'सी' विशेषकर मिलता है। सेव, अजीर, खजूर, खुवानी और प्रून में 'लौह' खास तौर से ज्यादा होता है। आगे चलकर सतरे और टमाटर का रस मिला कर देना चाहिये। एक हिस्से रस मे दो हिस्सा साफ उवला हुआ पानी मिला कर उसे हल्का कर लेना चाहिये।

वाला तरकारी का शोरबा बोतल से या प्याले से देना चाहिए। अन्न-पदार्थ और शोरबा को बनाने में २ औंस दूध और १ औंस पानी इस्तेमाल करना चाहिए।*

९ महीने और एक वर्ष की आयु का भोजन
(वज़न १८ से २२ पौंड)

९ महीने की उम्र से बच्चे के सुबह ६ बजे वाले भोजन में दूध की जगह सन्तरा, अंगूर और टमाटर का रस अच्छी तरह से पानी मिलाकर और मीठा करके देना चाहिए। साथ में चबलाने के लिए एक 'रस्क' का टुकड़ा ज़रा सा मक्खन लगा कर देना चाहिये। इस समय उसके ४ से ८ तक पहले दाँत निकल आते हैं। अतएव और बाक़ी मसूढ़ों की कसरत के लिए इस तरह के सख़्त बिस्कुट या समूचे अन्न की रोटी का अच्छा सिका हुआ टुकड़ा चूसने और कुतरने और चबलाने के लिए देना चाहिए। सिर्फ़ इस बात का ख़्याल रखना चाहिए कि वह उसका बड़ा टुकड़ा निगल न जाये। इस तरह

---

*छठे महीने के बाद से बच्चे के नीचे के दो दाँत दिखलाई देने लगते हैं। इस समय बच्चे की आदत सब चीजों को मुँह में लगाने की और उन्हें काटने और कुतरने की होती है। माँ को उसकी इच्छा का सदुपयोग करना चाहिये। अपने मसूढ़ों से दबाने और चबलाने के लिए दिन में किसी समय उसे एक टुकड़ा सख्त अरारोट बिस्कुट का देना चाहिये। इससे उसके मसूढ़ों की कसरत होगी और बाकी दाँत सहूलियत से निकल सकेंगे।

से ८ बजे तक वह अपने नाश्ते के लिए तैयार हो जायगा। उसके नाश्ते के दो भाग कर देना चाहिए—पहले हिस्से में अन्न-पदार्थ (Cereals) देना चाहिए और दूसरे में डबल रोटी के महीन-महीन टुकड़ों को ज़रा से मक्खन में भून कर (परहेज़ न हो तो इसमें हल्के उबले हुए अण्डे की ज़र्दी शामिल कर देना चाहिए)। इस समय दिन भर में मिलने वाले सब दूध की मात्रा २४ औंस होना चाहिये जिसे धीरे-धीरे घटा कर २० औंस कर लेना चाहिए। दूध की इस मात्रा में उस दूध का भी शुमार है जो उसके अन्न-पदार्थ या अन्य भोजन बनाने के काम में आता है। पूरे हफ़्ते में २ अंडे से ज्यादा नहीं देना चाहिये यानी हल्के उबले हुये अन्डे की आधी ज़र्दी एक रोज़ छोड़कर दूसरे दिन देनी चाहिये। १२ बजे के भोजन के समय तरकारियों के शोरबे में एक उबला हुआ आलू और जाली से छनी हुयी उबली तरकारी भींस कर देना चाहिये। इसके बाद दलिया और कुचले हुये फल देना चाहिये। शाम के खाने में अन्न-पदार्थ के अलावा सिर्फ ८ औंस दूध और देना चाहिये।

१० महीने की उम्र पर बच्चे को शक्कर की ज्यादा ज़रूरत होती है, इसलिये बजाय ज्यादा शक्कर देने के उस समय उसे शहद भी खाने के लिये देना चाहिये। इससे उसे बहुत लाभ होगा। सादे चाकलेट का भी एक टुकड़ा रोज़ दिया जा सकता है।

१० बजे रात को जो दूध बच्चे को दिया जा रहा है वह धीरे-धीरे कम करते रहना चाहिये और आखीर में उसे बिल्कुल बन्द कर देना चाहिये।

भोजन का नक़्शा

सुबह जगने पर—संतरा, टमाटर या अंगूर के रस में पानी मिला कर और मीठा करके आधा प्याला देना चाहिये। साथ में मामूली मक्खन लगा हुआ एक रस्क या सेंका हुआ डबल रोटी का टुकड़ा देना चाहिये।

सुबह ८ बजे (१)—आधा प्याला अन्न-पदार्थ जैसे 'क्रीम आफ़ व्हीट' 'हौर्टेल' चम्मच से पिलाना चाहिये।
या—दूध और रस्क या डबल रोटी का भुना हुआ टुकड़ा।
या—'राब्स' का आधा बिस्कुट और दूध।
(२) जिनको परहेज़ न हो उनको हर दूसरे दिन आधे अण्डे की ज़र्दी हफ़्ते में दो मरतबा मक्खन में भुने हुये डबल रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ों के साथ में।
(३) ८ औंस दूध जिसमें अन्न-पदार्थ के बनाने के काम में आया हुआ हिस्सा भी शामिल है।

दोपहर १२-३० बजे—आधा प्याला तरकारी का शोरबा जिसमें १ उबाला आलू हो, और शोरबे वाली

तरकारी को जाली से छान कर मींस देना चाहिये।

(२) एक बड़ा चम्मच भर कर 'क्रीम आफ़ राइस' या 'टैपिओका' या साबूदाना शक्कर के साथ मिलाकर

या

(३) ४ औंस दूध जिसमें उपरोक्त भोजन के बनाने के काम मे आया हुआ हिस्सा भी शामिल है।

शाम को ४॥ से ५ बजे—(१) आधा प्याला साबूदाना या 'क्रीम आफ राइस' आदि; या आधा प्याला दूध और रस्क; या आधा प्याला दूध और 'राब्स' का बिस्कुट।

(२) ८ औंस दूध जिसमें उपरोक्त भोजन के बनाने के काम में आया हुआ हिस्सा भी शामिल है।

रात को १० बजे—अगर ज़रूरत हो तो सिर्फ ४ औंस दूध दिया जाय। इसके लिये सोते हुये बच्चे को जगाने की ज़रूरत नहीं है।

जब बच्चा साल भर का होने आये, तो गर्मी के मौसम को छोड़कर, उसके १२·३० बजे (दोपहर) के भोजन के साथ आधा चाय का चम्मच भर किसी तरह का 'काड लिवर आयल एमल्शन' देना चाहिये या दिन में ३ मरतबा १-१ बूँद 'हैलीबट लिवर आयल' देना चाहिये। दोपहर के भोजन

में आधा चाय का चम्मच बिना पकाया 'मारमाइट' का भी देना चाहिये।

एक वर्ष की आयु के बाद का भोजन

साल भर की उम्र के बाद भी बच्चे के भोजन के यही समय रखने चाहिये जिसमें सुबह ८ बजे और दोपहर को १२ बजे वाले भोजन उसके मुख्य अंग हैं। नाश्ते के अन्न-पदार्थ और दोपहर को दी जाने वाली तरकारियों में रोज़ अदल-बदल करते रहना चाहिये जिसमें बच्चा एक ही चीज़ को रोज़ खाते-खाते ऊब न जाये। उसके भोजन की मात्रा भी धीरे-धीरे ही बढ़ानी चाहिये और चीज़ों को चुनने में उसकी पाचन शक्ति और शरीर का हर समय ख़्याल रखना चाहिये। उसे वे ही भोजन दिये जायें जो पौष्टिक हों और जल्द हज़म हो जायें। धीरे-धीरे दूध की मात्रा घटाते रहना चाहिये और उसकी जगह अन्न की मात्रा बढ़ाना चाहिये। दूध पर ज्यादा ज़ोर देने से अपनी आवश्यकता के अनुसार वह अन्न नहीं खा सकेगा। बच्चे के लिये इस उम्र में अन्न दूध से ज्यादा आवश्यक है। इस समय तक उसके दाँत सब निकल आते हैं अतएव वह अन्न व तरकारियों को अपने दाँतों से काट सकता है और चबा सकता है। इस समय एक बात और ख़्याल रखने की है और वह यह कि जो चीज़ बच्चा नापसन्द करता हो उसके लिये ज़बरदस्ती करने की ज़रूरत नहीं है

लेकिन साथ ही जो चीज़ उसकी तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हो उसके लिये बच्चे की अनिच्छा को महत्व भी नहीं देना चाहिये। फुसलाकर, या सुन्दर तरीक़े से पकाकर और सजाकर उसके सामने रखना चाहिये जिसमें उस चीज़ को देखकर जो अनिच्छा उसके दिल में पैदा होती है वह न रहे।

सुबह उठने पर पहले ही की तरह उसे फलों के मीठे रस (शक्कर मिलाकर) देना चाहिये और उसके साथ में रस्क या डबल रोटी सेक कर मक्खन लगाकर देना चाहिये।

नाश्ते में ८ बजे तरह-तरह के अन्न-पदार्थ रोज़ रद्दोबदल करके देना चाहिये। जो पहले लिखे जा चुके है। उनके अलावा बहुत से विलायती अन्न-पदार्थ (Cereals) भी बाजार में बिकते है जिनमें फ़ारेक्स (Farex) सबसे उत्तम, पौष्टिक

---

*विलायती अन्न पदार्थ (Cereals) की कुछ क़िस्में ये हैं .—

Oatmeal Cracked wheat, Sampo Farnia, Farex Grant's Cream of rice, Cream of wheat, Wheatena, Groats, Tapioca, Sago, Semolina

*तरकारियों के कुछ नाम ये है:—

कोहड़ा सिलारी, टमाटर सलजम, गाजर लेटूस, प्याज, मटर, पारसनिप, भुने आलू, उबले आलू।

*फलों के कुछ नाम ये हैं :—

पकाया सेब, पकाई नासपाती, घिसा हुआ सेब, घिसी हुई नासपाती, कुचला अजीर, कच्चा सेब अजीर, नासपाती, उबला सेब, आड़ू अगूर सतरा, केला, पपीता।

और महत्त्वपूर्ण माना गया है। इस आयु में अन्डे भी हफ्ते में तीन तक दिये जा सकते हैं।

दोपहर के खाने में भी तरकारियों को रोज़ अदलते-बदलते रहना चाहिये। सिर्फ़ शोरवे की जगह, जाली से मोटी-मोटी छानी हुयी तरकारी भी अब मिला कर देना चाहिये। जब उसके दाँत निकल आवें तब तरकारी के टुकड़े भी शोरवे के साथ दिये जा सकते हैं। इसमें मसाला और घी नहीं देना चाहिये। सिर्फ़ हल्का नमक मिलाकर बनाना चाहिये। जहाँ तक हो बच्चे को आखीर तक बिल्कुल सादा खाना ही दिया जाय। कभी-कभी इस तरह की बनी हुई तरकारी में एक उबला हुआ आलू मींस देना चाहिये और कभी अलग से आग में भुना हुआ आलू खाने को देना चाहिये। इसके अलावा ख़ूब पक्के या हल्के उबले हुये फल भी इस समय दिये जा सकते हैं जैसे, केला, सेब, नासपाती, प्लून, और खुबानी।

शाम को ४½ बजे से ५ बजे तक 'रस्क' या डबल रोटी को सेंक कर मक्खन लगाकर देना चाहिये। कुछ उबले हुये या पके हुये फल, मुरब्बा जैली या शहद भी देना चाहिये। साथ में ४ से ८ औंस दूध देना चाहिये। दूध में कभी-कभी स्वाद बदलने के लिये कोको, चाय, चाकलेट या ओवलटाइन मिला देना चाहिये।

रात में सोने से पहले या सोने के समय, जहाँ तक

सम्भव हो बच्चे को कुछ नहीं देना चाहिये। इससे वह सारी रात बहुत अच्छी नींद सोयेगा। रात में बार-बार उसकी नींद नहीं टूटेगी, और सुबह .खुश और हँसता हुआ उठेगा।

इस उम्र से बच्चे को मिठाई की भी आवश्यकता है लेकिन उसे बाज़ार का बर्फी, पेड़ा और रसगुल्ला नहीं खिलाना चाहिये। बल्कि उसे सादी उबली हुयी मिठाइयाँ देनी चाहिये जैसे 'बार्ली माल्ट्स' या ''बार्ली ब्राइट' 'फ्रूट ड्रॉप' या 'माकिन टोश टाफ़ी' खाने के बाद और शाम को देना चाहिये। मिठाई खाने के बाद बच्चे के दाँत फ़ौरन साफ़ कर देने चाहिये।

इसी तरह से चार साल की उम्र तक बच्चे का भोजन अपनी पसन्द से नियत करना चाहिये। देखने की बात सिर्फ़ यह है कि उसे उसकी आवश्यकता के अनुसार पौष्टिक और जल्द हज़म होने वाला भोजन मिल रहा है। फिर धीरे-धीरे उसके भोजन की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये। इसके बाद से बच्चे को काफ़ी तादाद में अति पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि अब खेलने-कूदने के अलावा उसके पढ़ने और दूसरे दिमाग़ी काम करने का भी समय नज़दीक होता है। अतएव नाश्ते के पहले फलों के रस और बिस्कुट या 'टोस्ट' के अलावा एक पका हुआ फल भी रोज़ देना चाहिये। नाश्ते में अन्न-पदार्थों की मात्रा बढ़ा देना चाहिये। अन्डे के साथ-साथ डबल रोटी का एक टुकड़ा मक्खन लगा कर देना

चाहिये। दोपहर को भी भोजन की मात्रा बढ़ा देना चाहिये। सबसे ज़्यादा फ़र्क़ अब शाम के भोजन में होता है। इस समय भी मक्खन लगा हुआ एक टोस्ट और फल, जैसे पकाया हुआ सेब, प्रून या किशमिश या शहद, जैम, जेली देना चाहिये। इसके अलावा थोड़ा सा दूध, चाय, कोको, चाकलेट या ओवल्टाइन मिला कर देना चाहिये। आगे चलकर यानी ७ या ८ वर्ष की उम्र से इस समय तरकारियों का शोरवा तरकारी से मिला हुआ देना चाहिये। ९ या १० साल की उम्र से ४॥ बजे थोड़ी से हल्की चाय या दूध में कोको, चाकलेट या ओवल्टाइन मिला कर देना चाहिये और शाम को ६॥ बजे बाक़ी खाना देना चाहिये। इस समय अब बच्चा रात को ८ बजे सोयेगा। इस समय भी दिन भर में मिलने वाले दूध की मात्रा उतनी ही होनी चाहिये जितना कि बच्चा ख़ुशी-ख़ुशी पी ले! ज़्यादा दूध पिलाने के लिये जबरदस्ती नहीं करनी चाहिये।

पहले की ही तरह दोपहर के खाने के बाद और शाम के खाने बाद ऊपर लिखी हुई मिठाइयाँ देनी चाहिये। लेकिन उसके बाद ही फ़ौरन दाँत साफ कर देने चाहिये।

बच्चे का भोजन पसन्द करते समय और उसमें एक एक चीज़ नियत करते समय माँ को यह देखना चाहिये कि उसके प्रत्येक समय के भोजन में वह सब विटामिन्स हैं जो उसके पोषण और शरीर के विकास के लिये आवश्यक हैं। बच्चे के

भोजन में सब विटामिन्स से ज्यादा महत्वपूर्ण और आवश्यक विटामिन डी है। किसी न किसी रूप में बच्चे को रोज़ यह उचित मात्रा में मिलना ही चाहिये। माँ के दूध में यह उचित परिमाण में पाया जाता है। इसका एक ख़ास काम यह है कि यह बच्चे के भोजन में मिलने वाले 'कैल्शियम' और 'फास्फरस' को बच्चे के शरीर में पचाता है। जिससे उसे सुन्दर स्वस्थ शरीर, मज़बूत हड्डियाँ, और सुन्दर मज़बूत चमकते हुये दाँत मिलते हैं और उसी की वजह से बच्चे के शरीर में ख़ून ही ख़ून दिखाई देता है। इसके ही द्वारा बच्चा शरीर में और वज़न में बढ़ता है; इसके न होने से वह रोगी और कमज़ोर रहेगा। भोजन के अलावा यह विटामिन बच्चे को तेल लगा कर धूप में रखने से भी मिलता है। बाज़ार से 'ऑस्टेलनो' का विटामिन डी भी ख़रीद कर बच्चे की इसी कमी को पूरा करने के लिये दिया जा सकता है।

कम या ज़्यादा खिलाना

हमारा देश दुनिया के देशों में सबसे ज्यादा ग़रीब है। यहाँ आदमी को पेट भर भोजन और पहनने को एक जोड़ी कपड़ा नहीं जुड़ता है। तब फिर बच्चों के उचित रूप से पालन-पोषण की तरफ़ सब का ध्यान आकर्षित करना मज़ाक नहीं तो और क्या है? करीब क़रीब सौ फ़ी सदी बच्चों को बचपन में दूध ही नहीं मिलता, फल, विटामिन और प्रोटीन का तो

कहना ही क्या ? गरीब किसानों और मज़दूरों के घरों में मां के दूध के अलावा और है ही क्या ? सात महीने की उम्र के बाद से पौष्टिक भोजन के रूप में सूखी बासी रोटियाँ और गुड़ का टुकड़ा ही बच्चों का एकमात्र भोजन है।

जहाँ इस देश में सौ फी सदी बच्चे भूखे और अध-भूखे रहते हैं, वहीं, समुद्र में बूँद के समान हो सही, ऐसे भी घर हैं, जहाँ बच्चों को उनकी ज़रूरत से ज्यादा मात्रा में भोजन मिलता है; जहाँ हर समय उनके रोने पर उन्हें दूध दिया जाता है और उनके पेट को ख़राब करने वाले तरह-तरह के भोजन दिये जाते हैं। इसके अन्तरंग में एक ही ख्याल रहता है और वह यह कि बच्चों को ज्यादा दूध पिला कर और गरिष्ठ भोजन देकर जल्दी बड़ा और तन्दुरुस्त किया जा सकता है। ज्यादा भोजन मिलने से बच्चा न बढ़ता है और न तन्दुरुस्त होता है। वरन् उसे उतना ही भोजन देना चाहिये जितना वह आसानी से हज़म कर सके और पचा सके। परिमाण में ज्यादा भोजन देने से उसका हाज़मा ख़राब हो जायगा और अक्सर बीमार होने का डर रहेगा। उसे बर्फी पेड़ा और घी के सामान खाने को नहीं देना चाहिये। जब कभी बच्चा अपनी नियत मात्रा में पूरा भोजन करने से इनकार करे तो उसके साथ जबरदस्ती नहीं करना चाहिये बल्कि अगले भोजन के समय का इन्तजार करना चाहिये।

समय से पहले उत्पन्न होने वाले बच्चों का भोजन

समय से पहले पैदा हुये बच्चे के पोषण के लिए दूसरे बच्चों की अपेक्षा ज्यादा 'कलारोज़' अर्थात् पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है। समय से पहले जन्म होने के कारण, बच्चे जो गर्भ के सातवे या आठवे महीने में पैदा होते हैं—वे बहुत कमज़ोर होते है, अतएव उन्हें ऐसा पौष्टिक भोजन देना चाहिए जो पोषक होने के साथ-साथ जल्दी हज़म होने वाला भी हो। ऐसा भोजन उसे काफ़ी तादाद में मिलना चाहिए जिससे जल्दी से जल्दी पूर्ण रूप से स्वस्थ होकर उसके शरीर का विकास होने लगे। सिर्फ़ एक बात का ख़्याल रखना चाहिए कि उसको मिलने वाले भोजन की मात्रा इतनी ज़्यादा न हो कि वह उसे हज़म न कर सके। अक्सर इसी वजह से उसका पेट खराव हो जाता है, दस्त आने लगते है और कभी-कभी तो मृत्यु भी हो जाती है। लेकिन उसकी आवश्य-कता से कम भोजन भी उसे नहीं मिलना चाहिए। क्योंकि कम भोजन मिलने से क्षीणता आने लगती है। इन दोनों बातों के बीच का फ़र्क इतना कम है कि उसके लिए उचित भोजन चुनना वड़ी टेढ़ी खीर है। ऐसे बच्चे के लिए उसकी माँ के

दूध से बढ़ कर दूसरा भोजन नहीं है। दूसरे भोजन की अपेक्षा यह उसे पूरी मात्रा में दिया जा सकता है; इससे उसका हाज़मा बिगड़ने का डर बहुत कम होता है। इस बारे में दूसरा कोई भोजन उसका मुक़ाबला नहीं कर सकता है।

कभी-कभी बच्चा समय से इतने पहले पैदा होता है कि उस समय तक उसकी माँ के स्तनों में दूध भी नहीं उत्पन्न हो पाता है। पहले बच्चे के असामयिक जन्म पर यह बात ख़ास तौर पर होती है। ऐसी हालत में उसके पोषण के लिए किसी दूध पिलाने वाली धाय का या दूसरी स्त्री का जिसका दूध बच्चे को माफ़िक आये—स्तन-पान कराना चाहिए। और इस बीच में उसकी माँ के स्तनों में दूध उत्पन्न करने का पूरा प्रयत्न करना चाहिए। यदि बच्चा बहुत कमज़ोर हो और उसका शरीर भी बहुत छोटा हो तो फिर सीधे स्तनों से न पिला कर माँ या धाय को चाहिए कि अपना दूध निकाल कर 'आई ड्रॉपर' (Eye-dropper) से पिलायें। ऐसे बच्चे को दूध पिलाने का यही सबसे उत्तम तरीक़ा है। दूध पिलाने वाली धाय के अगर कोई दूध पीता बच्चा हो तो फिर एक स्तन से उसे और दूसरे से असामयिक बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। इस तरह से उसके स्तनों से दूध बराबर निकलता रहेगा।

दूध पिलाने का समय

पैदा होने पर बच्चे का वज़न यदि ३½ पौंड से भी कम

हो (तन्दुरुस्त बच्चे का वज़न जन्म पर ६ से ८ पौंड होता है) तो दिन में २-२ घंटे से और रात में ३-३ घंटे से माँ को उसे अपना दूध पिलाना चाहिए। अर्थात् दिन में ६-८-१०-१२-२-४-६ वजे और रात में ९-१२ और ३ वजे माँ को उसे अपना स्तन-पान कराना चाहिए। इस तरह से, २४ घंटे में बच्चे को १० मरतबा दूध मिलेगा। असामयिक बच्चे को होशियारी से पालने के लिए रोज़ एक ही समय पर उसे तौलना चाहिए और उसका वज़न लिख लेना चाहिये। अगर जन्म पर उसका वज़न ३½ पौंड से ज्यादा है तो दिन में ३-३ घंटे से और रात से ४-४ घंटे से उसे दूध पिलाना चाहिए; यानी दिन मे ६-९-१२-३-६ बजे और रात में १० बजे और २ बजे।

दूध की आवश्यक मात्रा

औसत बच्चे की अपेक्षा असामयिक बच्चे को उसके वज़न के हर पौंड पर २½ औंस न देकर ३ औंस माँ का दूध रोज़ देना चाहिये। तभी उसका वज़न बढ़ेगा। ऐसे छोटे से छोटे बच्चे को शुरू मे, हर मरतबा, कम से कम ३-४ ड्राम माँ का दूध देना चाहिये और फिर, प्रति दिन, प्रत्येक बार में मिलने वाले दूध की मात्रा को १ ड्राम से बढ़ाना चाहिए। इस तरह भोजन मिलने से उसका वज़न बराबर बढ़ेगा। जब भी उसका बढ़ना रुके, दूध की मात्रा १ ड्राम से और बढ़ाना चाहिए। अगर वह माँ का दूध स्तन से पी रहा है; तो दूध

पीने के पहले और बाद में उसे तौलने से उसको मिलने वाले दूध की मात्रा मालूम हो जायगी। और यदि बच्चा इससे बड़ा है और २४ घंटे में उसे सात मरतबा दूध मिल रहा है तो आरम्भ में प्रत्येक बार में १½ से २ औंस दूध शुरू करके प्रति दिन, प्रत्येक बार में १ ड्राम बढ़ाते रहना चाहिये।

कृत्रिम भोजन

असामयिक बच्चे को, किसी कारण से यदि ऊपरी दूध पिलाने की आवश्यकता हो तो एक औंस शुद्ध दूध में २ औंस पानी और १ छोटा चम्मच भरकर 'डेमरारा' (Demerara) शक्कर मिला कर उसके लिए 'आदर्श दूध' बनाना चाहिए। इसकी बच्चे को दिन भर में मिलने वाली मात्रा निश्चित करने के लिए ऊपर लिखा हुआ तरीक़ा ही (जिससे माँ के दूध की मात्रा निकाली थी) अख्तियार करना चाहिए। इसी तरह का एक दूसरा दूध बराबर-बराबर हिस्सों में 'लैक्टिक एसिड' (Lactic-acid) दूध और पानी मिला कर उसके हर ४ औंस पर १ छोटा चम्मच शक्कर मिला कर बनता है। इस दूध पर भी ऐसे बच्चे का पोषण बहुत उत्तम रूप से होता है। असामयिक बच्चे को ऊपरी दूध पिलाने के लिए 'आई ड्रॉपर' या इस कार्य के लिए बाज़ार में बिकने वाली खास तरह की बोतल और निपुल का इस्तेमाल करना चाहिए। निश्चित समय पर यदि बच्चा दूध पीने से इन्कार करे और

ऊँघता हो तो फिर उस दिन उसे दूध नहीं पिलाना चाहिए। दिन भर सिर्फ़ शक्कर मिला हुआ पानी देना चाहिये और बीच-बीच में १-२ मरतबा हल्का नमक मिला हुआ थोड़ा पानी देना चाहिये। इससे उसकी भूख लौट आयेगी और वह फिर चैतन्य हो जाएगा। बच्चे को 'रिकैट' (वह बीमारी जिससे बच्चे की हड्डियाँ मुलायम हो जाती हैं) से बचाने के लिए शुरू से ही उसे 'काड' या 'हैलीबट (Halibut) लिवर आयल' के २-३ बूँद दिन में ३ मरतबा देना चाहिए। जब उसका वज़न बढ़ने लगे तब उसके दूध में ½ ग्रेन 'आयरन' Iron और 'एमोनियम साइट्रेट' (Ammonium citrate) मिला कर दिन में ३ बार देना चाहिये।

असामयिक बच्चे को पहले ही से किसी होशियार डाक्टर को बुला कर ज़रूर दिखलाना चाहिये। डाक्टर की सलाह से ही उसका भोजन, भोजन की मात्रा, भोजन देने का समय नियत करना चाहिए तथा उसकी दूसरी तकलीफों का उपचार करना चाहिए।

ऐसे बच्चे को दूध पिलाने की ही समस्या नहीं होती; उसके शरीर का हर समय एक-सा तापमान रखना भी बहुत ज़रूरी है। रोज़ उसे नहलाने की ज़रूरत नहीं है; उसकी जगह उसके बदन की रोज़ धूप में कड़वे तेल से मालिश करनी चाहिए। धूप में तेल की मालिश सभी बच्चों के लिए बहुत लाभप्रद है; इससे उनके शरीर को कसरत हो जाती है,

वे स्वस्थ रहते हैं और उनकी भूख बढ़ती है। हर समय शरीर का एक-सा तापमान रखने के लिए चतुर माँ उसे रुई के फायों में लपेट कर ऊपर से मुलायम ऊनी चादरों से उढ़ा कर रखती है। सारा कमरा अंगीठियों से न गरम करके और उसकी सब खिड़कियाँ और दरवाज़ा न बन्द कर वह सिर्फ़ उसकी चारपाई को गरम पानी की बोतलों से गरम रखती है।

बच्चे की वृद्धि

जन्म के वाद एक साल तक और समय की अपेक्षा बच्चा ज्यादा और तेज़ी से बढ़ता है। जन्म पर उसका वज़न ६ से ८ पौंड के बीच होता है। ५ से ६ महीने के अन्दर बच्चे का वज़न जन्म के वज़न से दुगना और १२ महीने के अन्दर तिगुना हो जाना चाहिये। यहाँ पर सिर्फ़ एक ही बात ख़्याल रखने को है कि वज़न बराबर से धीरे-धीरे करके बढ़ना चाहिये।

बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में जाँच करने के लिये समय-समय पर उसका वज़न लेना बहुत ज़रूरी है। कुछ महीने तक छोटे बच्चों का वज़न लेना सरल काम नहीं है, तौलने वाली मशीन पर वे एक मिनट के लिये भी सीधी तरह से नहीं बैठते है। अतएव उनको मशीन पर रखते समय इस बात का ख़्याल रखना चाहिये कि उसके वज़न मे माँ के हाथों का वज़न भी न शामिल हो जाय; ऐसी हालत में बच्चे का सही वज़न न मालूम हो सकेगा। छोटे बच्चों को तौलने के लिये टोकरी-युक्त मशीन आती है जिसमें उसे रख कर आसानी से तौला जा सकता है। अगर ऐसी मशीन न मिले तो फिर दूसरी मशीन पर रखते समय माँ के हाथ इतने हल्के रहने चाहिये कि उनका वज़न उसके वज़न में शामिल न हो सके।

जन्म के बाद से कुछ महीने तक बच्चे को हर हफ़्ते तौलना चाहिये और उसके बाद पन्द्रहवें दिन या महीने-महीने बाद। बच्चे की तौल का शुरु से एक नक्शा भरना चाहिये जिसके देखने से हर समय उसके बढ़ने-घटने का पता लगता रहे। जहाँ तक सम्भव हो बच्चे का वज़न हर मरतबा सप्ताह के एक ही दिन और एक ही समय पर लेना चाहिये।

कभी-कभी बच्चा स्वस्थ और निरोग होने के बावजूद भी वज़न में नहीं बढ़ता है। यह बात खास तौर पर छठे महीने के बाद होती है जब उसके दाँत निकलने का समय होता है। दाँत निकलने के कारण उसकी तबियत सुस्त रहती है, जुकाम हो जाता है और दस्त आने लगते हैं। परन्तु इसमें डरने की कोई बात नहीं है। कभी-कभी लम्बाई में ज्यादा बढ़ने के कारण भी बच्चे का वज़न कम बढ़ता है।

जन्म के बाद, बच्चा पहले महीने में, हर हफ्ते में ४ से ५ औंस तक बराबर बढ़ता है। इसी तरह दूसरे, तीसरे और चौथे महीने में हर हफ्ते ६ से ८ औंस तक बढ़ना चाहिये और फिर साल भर तक हर महीने में १ पौन्ड के हिसाब से लगातार उसका वज़न बढ़ते रहना चाहिये।

आमतौर से पहले ४ महीने तक लम्बाई में वह हर महीने १ इंच बढ़ता है। इसके बाद पाँचवें से बारहवें महीने तक हर महीने में ½ इंच।

तन्दुरुस्त बच्चे का किस उम्र पर कितना वज़न और कितनी लम्बाई होनी चाहिये यह नीचे दिये हुये नक़्शे से मालूम होगा, जिसके देखने से और अपने बच्चे की लम्बाई और वज़न की उससे तुलना करने से माँ अपने बच्चे के स्वास्थ्य की हालत का पता लगा सकेगी :—

उम्र	वज़न	लम्बाई
जन्म पर	७½ पौन्ड	१९½ इंच
१ महीना	८½ ”	२०½ ”
२ ”	१०¼ ”	२१½ ”
३ ”	१२ ”	२२½ ”
४ ”	१३½ ”	२३½ ”
५ ”	१४¾ ”	२४ ”
६ ”	१५¾ ”	२४½ ”
७ ”	१६½ ”	२५¼ ”
८ ”	१७¼ ”	२५¾ ”
९ ”	१८ ”	२६½ ”
१० ”	१९ ”	२७ ”
११ ”	२० ”	२७½ ”
१२ ”	२१ ”	२८ ”

बच्चे के शरीर के विकास और वज़न के बढ़ाने वाली सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण एक ही चीज़ है—वह है सीधा-सादा पौष्टिक भोजन जिसमें सभी पोषक-तत्त्व मौजूद होना चाहिये।

इसके अलावा उसका रहन-सहन, रहने की जगह की आबो-हवा, और माँ-बाप की तन्दुरुस्ती का भी बहुत काफ़ी असर होता है।

बाल्यावस्था में उचित मात्रा में पोषक और पौष्टिक भोजन न मिलने से बड़े होने पर बच्चे दुबले-पतले और छोटे होते हैं। हिन्दुस्तान ऐसे ग़रीब देशों में तो ९९ फ़ी सदी लड़के और लड़कियाँ इसी वजह से कमज़ोर और अस्वास्थ्य होते हैं। बचपन में इस बात का ख्याल न करने से आगे चलकर इसका परिणाम बहुत भयंकर होता है; हमेशा एक-न-एक बीमारी उन्हें घेरे रहती है और कभी-कभी इसी कारण से वे क्षय रोग के भी शिकार हो जाते हैं।

शुरू से ही यदि बच्चा वज़न में बहुत धीरे धीरे बढ़ता है और वज़न में बढ़ने के अनुरूप ही लम्बाई में भी नहीं बढ़ रहा है तो फिर यही समझना चाहिये कि उसे उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन नहीं मिल रहा है; और उसके भोजन मे पोषक-तत्वों की भी कमी है। ६ साल की उम्र से एक तन्दुरुस्त बच्चे का वज़न ४ से ५ पौन्ड हर साल बढ़ना चाहिये। पर अक्सर ऐसे बच्चे का वज़न सिर्फ १-२ पौन्ड ही बढ़ता है; किसी साल तो बिल्कुल नहीं बढ़ता है। इसी तरह १२ साल की उम्र से हर साल ६ से १० पौन्ड बढ़ने के बजाय वह सिर्फ़ २ ३ पौन्ड ही बढ़ता है।

इसके अलावा, ऐसे बच्चे पीले, आलसी और लापरवाह होते हैं। उनमें कभी ज़िन्दगी का अंश नहीं मालूम होता; उनकी आँखों के चारों तरफ़ स्याही रहती है। हर काम में वे जल्दी थक जाते हैं। उनका ध्यान न काम में लगता है और न खेल कूद में। दिमाग़ के वे कमज़ोर होते हैं और इस कारण एक-एक दर्जे में बार-बार फ़ेल हुआ करते हैं। इनमें से कुछ साहसहीन और मिज़ाज के चिड़चिड़े होते हैं जो हर बात में झगड़ा पैदा करते हैं। न वे ठीक से खाते हैं और न अच्छी तरह पूरी नींद सोते ही हैं।

बच्चों को पोषक और पौष्टिक भोजन न मिलने या मात्रा में कम मिलने के कई कारण हैं। सादे पौष्टिक भोजन की जगह अगर बच्चे को दिन भर मिठाइयाँ या मसालेदार भोजन खाने को मिलेगा तो फिर वह निर्धारित समय पर अपना भोजन पूरी तरह से नहीं खायेगा। इससे उसे दूना नुकसान होगा—एक तो वह पौष्टिक भोजन नहीं खायगा और दूसरे मिठाइयाँ और मसालेदार चीज़े खाने से उसका पेट खराब हो जायगा और उसकी आदत बिगड़ जायगी। इसी तरह दूध और पानी पीने की जगह चाय और काफ़ी बच्चे को बहुत नुकसान पहुँचाती है। माँ को चाहिये कि वह आरम्भ से ही बच्चे को स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने की आदत डाले। माँ को यह भी देखना चाहिये कि जो भोजन उसने बच्चे के लिये ठीक समझ कर उसे खाने को दिया है वह उसकी पूरी मात्रा

खाता है या नहीं। जितना आवश्यक बच्चे के लिये सही भोजन चुनना है उतना ही ज़ोर बच्चे के उसको खाने पर देना चाहिये। एक मरतबा में एक ही नया भोजन उसके सामने रखना चाहिये और बच्चे को इस बात का ज्ञान नहीं होना चाहिये कि अमुक भोजन उसके लिये खाना आवश्यक है। इस बारे में माँ को बड़ी चतुराई से काम लेना चाहिये जिसमें बच्चा हर समय चुपचाप बिना ख़ुशामद के अपना भोजन कर लिया करे।

इसके अलावा बच्चों के स्वास्थ्य पर कुछ और बातों का भी बड़ा असर होता है। बच्चे को अपना भोजन हर समय चबला-चबला कर धीरे-धीरे खाना चाहिये। इसकी जगह अगर वह जल्दी-जल्दी पानी से खाना उतार लेगा तो न तो वह हज़म होगा और न उस भोजन के पोषक तत्वों से वह फ़ायदा उठा सकेगा। उसे बदहज़्मी की शिकायत रहेगी, उसकी भूख बन्द हो जायगी और कभी-कभी पेट में दर्द भी रहेगा। इस कारण उसे दिन भर बेचैनी रहेगी और रात में अच्छी तरह से नींद भी नहीं आयेगी।

बच्चे को रोज़ रात में निश्चित समय पर ही सोना चाहिये। यदि वह जल्दी ही नहीं सो जायेगा और सोने के पहले तरह-तरह की उत्तेजक कहानियाँ और सिनेमा-थियेटर की बातें करेगा और सुनेगा तो रात में वह अच्छी तरह से नहीं सो

सकेगा। रात में पूरी नींद न सोने के कारण उसके स्वास्थ्य को नुकसान होगा।

दिन में उसे इतनी ज़्यादा कसरत नहीं करना चाहिये या इतना ज़्यादा खेलना नहीं चाहिये कि वह बहुत थक जाय। थकने की वजह से भी स्वास्थ्य में वह उन्नति नहीं कर सकेगा।

शुरू से ही बच्चे पर घर की व स्कूल की पढ़ाई का इतना बोझ नहीं डाल देना चाहिये कि उसे पढ़ने से गर्दन उठाने तक की फ़ुर्सत न मिले। आरम्भ से ही ज़्यादा पढ़ने-लिखने के कारण उसे खेल-कूद और आराम करने का समय बहुत कम मिलेगा।

दाँतों या गले की खराबी और शरीर के दूसरे रोगों के बराबर घेरे रहने के कारण भी बच्चा स्वास्थ्य में उन्नति नहीं कर सकता है।

छोटे बच्चों की तरह इनका भी वज़न बराबर बढ़ता रहना चाहिये। यही उनके सुन्दर स्वास्थ्य की निशानी है। प्रत्येक बच्चे के माँ बाप का फ़र्ज़ है कि वे हर समय उसके वज़न का ख़्याल रखें। उनको यह देखते रहना चाहिये कि उसका वज़न हर महीने नियमित रूप से बढ़ रहा है, या नहीं। महीने-महीने उन्हें तौलने के बाद उनका वज़न लिख लेना चाहिये। वज़न न बढ़ने पर तुरन्त उसके कारण का पता लगा लेना

चाहिये और तुरन्त किसी कुशल डाक्टर से उसको जाँच करवाना चाहिये और इस बारे में उनकी सलाह लेना चाहिये। समय पर ही उस कमी का पता लगाना और उसका इलाज़ करना ज्यादा अच्छा होता है। साल में एक मरतबा हर बच्चे को पूरी तौर से डाक्टरी परीक्षा ज़रूर करवाना चाहिये।

दाँत निकलना

बच्चों के दाँत निकलने का समय माँ के लिये बड़ी परेशानी का मौक़ा होता है। बच्चों के दाँत निकलना एक प्राकृतिक नियम है, इसमे डरने की कुछ बात नहीं है। इस समय उसे मामूली तकलीफ़ होने के अलावा किसी तरह की कोई बीमारी नहीं होना चाहिये। अक्सर दाँत निकलते समय बच्चे को होने वाली बीमारियों का सम्बन्ध उसके दाँतों से जोड़ते हैं; ऐसा नहीं है, उन बीमारियों का कारण कुछ और ही होता है।

बच्चे के तन्दुरुस्त शरीर और निरोग दाँतों के लिये भी पौष्टिक भोजन आवश्यक है। उसके अच्छे दाँतों की उत्पत्ति के लिये माँ को गर्भावस्था में और बच्चे के जन्म के बाद से भी पौष्टिक और पोषक भोजन खिलाना चाहिये। बच्चे के दूध के दाँत और दाढ़ों की नींव माँ के गर्भ में ही पड़ती है; अतएव उसके दाँतों की अच्छाई माँ को उसकी गर्भावस्था में मिलने वाले भोजन पर निर्भर होती है। अपने बच्चे के दाँतों को सुन्दर और स्वस्थ बनाने की सारी ज़िम्मेदारी उसकी माँ की है। पहले गर्भ-काल मे, फिर बच्चे को दूध पिलाने के समय में अपने भोजन की; और अपना दूध छुड़ाने के

बाद, बच्चे को दिये जाने वाले भोजन की ठीक-ठीक देख-भाल करना चाहिये।

माँ को गर्भ-काल में यदि खूब पौष्टिक भोजन मिलता है जिसमें खनिज लवण और दूसरे विटामिन के अलावा विटामिन डी की मात्रा ज्यादा रही हो, और बच्चे को भी यदि दाँत निकलने के पहले विटामिन डी युक्त भोजन काफ़ी तादाद में मिलता रहा है तो दांत निकलते समय बच्चे को बहुत कम तकलीफ़ होगी; और माँ को भी बहुत कम कष्ट उठाना पड़ेगा। विटामिन डी शरीर के अन्दर रहने वाले चूने को पचाता है। अगर यह विटामिन बच्चे को कम मिलेगा तो उसके शरीर में चूने की तादाद कम होगी और इस कमी की पूर्ति माँ के चूने से होगी और वह अपनी माँ को भी बहुत कमज़ोर कर देगा। उसके शरीर में चूना कम होने से न उसके दाँत चमकते हुये होंगे और न उसके शरीर की हड्डियाँ मज़बूत होंगी। माँ और उसके बच्चों के लिये इस विटामिन का महत्व बहुत अधिक है। डाक्टरी खोज़बीन के बाद यह भी मालूम हुआ है कि माँ के भोजन में खनिज लवण और विटामिन के कम होने की वजह से उनके बच्चों की हड्डियाँ बहुत कमज़ोर होती हैं।

जब बच्चे के लार गिरने लगे तो यह समझना चाहिये कि अब उसके दाँत निकलने का समय आ गया है। आमतौर से छठे महीने से बच्चे के दाँत निकलना शुरू होता है। ६ से ९

महीने तक उसके दूध के सब दाँत मसूढ़ों मे निकल आते हैं जिनमें से आगे के ऊपर नीचे के कुछ दाँत तो इसी अरसे में और बाकी दो साल की उम्र तक पूरी तौर से बाहर आ जाते हैं। ९ महीने तक बच्चे को मिलने वाले भोजन में चूँकि दूध का स्थान ही सर्व प्रधान है अतएव उसके दाँतों की अच्छाई अधिकतर दूध की किस्म पर ही निर्भर है।

बच्चे के असली दाँत और दाढ़ की नींव भी गर्भ में ही पड़ती है। उनका कुछ हिस्सा बचपन में निकलता है, कुछ स्कूल जाने वाली उम्र के पहले निकल आते है, और युवावस्था के पहले तो उनमें से ज्यादातर दाँत बनकर तैयार हो जाते हैं।

पहले निकलने वाले 'दूध के दाँतों' की संख्या २० होती है। ये आमतौर से जोड़े मे निकलते है। इनके निकलने का क्रम नीचे दिया जाता है।

६—९ महीने मे—सामने के दो दाँत (नीचे) ;
सामने के दो दाँत (ऊपर)
९—१२ महीने में—पहले के पास दो दाँत (ऊपर) ;
पहले के पास दो दाँत (नीचे) ;
१२—१५ महीने मे—(भीतर के) चबाने के ४ दाँत
(दो ऊपर दो नीचे)
इस समय तक सब १२ दाँत निकलते हैं।
१८—२४ महीने में—४ पैने दाँत
(दो ऊपर और दो नीचे)

४ चबाने के दाँत (भीतर)
(दो ऊपर और २ नीचे)

इस तरह से २ साल की उम्र तक दूध के २० दाँत निकल आते हैं।

दूध के दाँत निकलते समय जितनी एहतियात रखने की ज़रूरत है उतना ही ख्याल उसके बाद में निकलने वाले स्थायी दाँतों के निकलते समय रखना चाहिये। उस समय यदि बच्चा 'दाँत में दर्द' की शिकायत करे, या उसके दाँत एक से न निकल रहे हों, या जो दाँत निकलें वे रंग में पीले और मुरदार (decayed) हों तो उनके इलाज के लिए डाक्टर से सलाह करना चाहिये।

बच्चों के अच्छे और एक से दाँत निकलने के लिए इन बातों का ख्याल रखना चाहिये :—

(१) बच्चे को कभी चुसनी मत दो।

(२) उसके जबड़ों की बनावट जिसमें खराब न हो, इसका स्तन या बोतल से दूध पिलाते समय ख्याल रखना चाहिये।

(३) बढ़ते हुये बच्चे को ऐसा भोजन देना चाहिए जिसे वह ठीक तरह से चबला कर खाए। यह देखने की बात है कि वह उसे चबला कर खाता है या नहीं।

(४) मुलायम भोजन के बाद बच्चे को खाने के लिए सेब ऐसे फल (जिसको खाने के लिए दाँत से काटना पड़े)

या 'रस्क' का टुकड़ा देना चाहिए। इनको काटने से दाँत ख़ुद ब-ख़ुद साफ़ हो जायेंगे।

दो मरतबा रोज़—सुबह और सोते समय उसके दाँतों को मुलायम ब्रुश से साफ़ करना चाहिए। बाद में ख़ुद ही साफ़ करने की उसकी आदत डालना चाहिए। शाम को दाँत साफ़ करने के बाद फिर उसे खाने को कुछ नहीं देना चाहिए क्योंकि रात में दाँतों में लगे हुए भोजन के टुकड़े सड़ेंगे और दाँतों को नुक़सान पहुँचायेंगे।

पहले दाँत के निकलने की शुरुआत से ही बच्चे के भोजन में रद्दोबदल करना ज़रूरी है। तब से उसे थोड़ा मोटा और कुछ सख़्त भोजन खाने के लिए मिलना चाहिए। इस समय 'फ़ारेक्स' बहुत महत्वपूर्ण भोजन बताया जाता है।

स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के दाँत अक्सर बहुत ख़राब होते है। इसका एक बड़ा कारण उनके भोजन में पोषक मात्रा की कमी है। डाक्टरों का मत है कि उस समय भी यदि उनके भोजन में पोषक तत्वों को और उसकी मात्रा को बढ़ा दिया जाय तो साल भर में उनके दाँतों में आश्चर्यजनक फ़र्क पड़ेगा; उनका दाँतों का नाश न केवल रुक ही जायगा वरन् वे मज़बूत भी हो जायेंगे। इस उम्र में चूँकि बच्चे बहुत तेज़ी से बढ़ते है अतएव उनके भोजन में ऐसे पदार्थ होने आवश्यक है जिनसे उनके शरीर के विकास में और वज़न के बढ़ने में मदद मिले। उनके भोजन में दूध, हरी तरकारियाँ,

अण्डे और किसी रूप में 'काड लिवर आयल' का उचित मात्रा में होना बहुत आवश्यक है। इसके अलावा उन्हें स्वास्थ्य-सम्बन्धी अच्छी और सही आदतें भी सिखलानी चाहिए।

बच्चे की निद्रा

जन्म के बाद बच्चे रात-दिन बराबर सोया करते हैं। उस समय देर तक सोते रहने से ही उसे बड़ा लाभ होता है और उसका शरीर बढ़ता है। धीरे-धीरे उसके सोने का समय आप ही आप कम होता जाता है। साल भर बाद से माँ को यह देखना चाहिए कि सुबह और दोपहर में थोड़ी देर सोने के अलावा, उसकी मुख्य नींद रात में ही हो। दो साल का होने पर उसे सिर्फ़ २४ घंटों में २ मरतबा ही सोने की ज़रूरत रह जाती है। एक दिन में, सुबह १० से ११ बजे तक या दोपहर के भोजन के बाद (जो समय माँ की सहूलियत का हो) और दूसरा रात में ८ बजे से। जाड़े में उसको सुबह ही सोने की आदत डालनी चाहिए जिसमें दोपहर का वक़्त उसको धूप में खेलने के लिए मिल सके। यदि उसकी आदत दोपहर में सोने की है तो फिर २½ बजे के बाद उसे नहीं सोने देना चाहिए। नहीं तो फिर रात में न तो वह ख़ुद सोयेगा और न माँ को ही सोने देगा। किसी दिन सोने के निर्धारित समय पर यदि वह न सोये तो उस समय उसे बिस्तर पर ही लिटाये रखना चाहिए क्योंकि यह समय उसके आराम का है।

बच्चे के लिए दिन में भी थोड़ी देर सोना बहुत लाभदायक है। क्योंकि सोते समय ही वह अधिकतर बढ़ता है। जाग्रत अवस्था में भोजन से मिली हुई शक्ति का खेलने तथा हाथ-पैर चलाने में वह ह्रास करता है। वही शक्ति, रात में जब वह किसी तरह से हिलता-डुलता नहीं है, उसकी दिन भर की थकावट को दूर करती है और उसके शरीर के विकास में मदद पहुँचाती है। रात को यदि वह अच्छी तरह से न सो सकेगा तो उस शक्ति का पूरा-पूरा फ़ायदा भी नहीं उठा सकेगा और इस कारण न उसका शरीर बढ़ेगा और न वज़न।

बारह साल की उम्र के बाद जब वह किशोरावस्था (Adolescent stage) में पदार्पण करता है उसके शरीर के विकास का क्रम फिर तेज़ हो जाता है और तब अपने से ज़रा छोटे लड़के या लड़की से उसे ज्यादा नींद की ज़रूरत होती है। उस समय फिर उन्हें देर तक सोने देना चाहिए। अगर उन्हें काफी समय तक नहीं सोने दिया जायगा तो फिर आगे चल कर वे आलसी और लापरवाह हो जाते हैं। वे हर समय थके हुये और ऊँघते रहते हैं। पढ़ने-लिखने में उनका पूरा-पूरा ध्यान नहीं लगता और यही कारण है कि वे अक्सर अपने दर्जे में बराबर फ़ेल होते हैं।

औसत तन्दुरुस्त बच्चे को २४ घंटों में कितनी देर सोना चाहिये यह नीचे दी हुई तालिका से मालूम होगा :—

पैदा होने पर	२०—२२ घंटे	(दिन और रात का सोना मिलाकर)
६ महीने की उम्र तक	१६—१८ ,,	,,
१ साल ,, ,,	१४—१६ ,,	,,
२ से ५ साल ,,	१३—१५ ,,	,,
६ से ७ ,, ,,	१२ ,,	,,
८ से १० ,, ,,	११ ,,	,,
११ से १२ ,, ,,	१०-११ ,,	,,
१३ से १५ ,, ,,	१०-१२ ,,	,,
१६ से १८ ,, ,,	९-१० ,,	,,

शुरू से ही बच्चे को रोज़ एक ही समय पर सोने की आदत डालनी चाहिये। इससे उसके स्वास्थ्य को भी बहुत लाभ पहुँचेगा और माँ की परेशानी भी बहुत कम हो जायगी। पहले से ही इस आदत के पड़ने से बड़ा होने पर वह .खुदब-.खुद बिना किसी उज्र के अपने समय पर सोने चला जायगा; नहीं तो फिर उस समय वह बहुत परेशान करेगा।

शाम को ६ बजे से सुबह ६ बजे तक बच्चे को एक नींद सोने की आदत, शुरू से ही डालनी चाहिये। पैदा होने के बाद बहुत समय तक तो वह ज़्यादातर सोया करता है सिर्फ़ दूध पीने के समय पर थोड़ी देर के लिये जागता है। ९ महीने की उम्र तक उसे रात में १० बजे और २ बजे दूध पिलाने की ज़रूरत होती है। इसके बाद रात में उसे दूध पिलाने की

ज़रूरत नहीं होती।* फिर शाम को ६ बजे से सुबह ६ बजे तक एक नींद सोने देना चाहिये। रात की एक लम्बी नींद बच्चे की दिनचर्या पर निर्भर होती है। उसका दिन यदि आराम से गुज़रा है तो उसे एक सी पूरी नींद आयेगी। सुलाने से आधा घंटा पहले से उसे शान्तिमय खेलों से खिलाना चाहिए जिसमें सोते समय वह उत्तेजित अवस्था में न हो। शाम को पहले ६ बजे से और बाद में ७ बजे से जल्दी ही सोने की आदत उसे पहले ही से डालने में बड़ी सुविधा रहती है।

किसी भी वजह से शाम को बच्चे को इससे ज्यादा देर तक नहीं जगने देना चाहिये। सोने का समय नज़दीक होने पर उसको तुरन्त सुलाने का इन्तज़ाम करना चाहिये। जल्दी सोने से इन्कार करने पर उसकी बात नहीं मानना चाहिये, नहीं तो एक रोज़ की भी ढिलाई करने पर यह प्रतिदिन की समस्या हो जायेगी और फिर समय पर उसे सुलाना बहुत मुश्किल हो जायगा। रात में कम सोने से उसका मिज़ाज़ चिड़चिड़ा हो जायगा और उसकी तन्दुरुस्ती में भी फ़र्क

---

* अगर रात में उसकी नींद खुले तो दूध के बजाय बोतल से थोड़ा गुनगुना पानी पिलाना चाहिये। पहले से ही पिलाने वाली बोतल में गरम पानी भर कर और बोतल को फलालैन से लपेट कर रखने से उस समय पानी गुनगुना मिलेगा। धीरे-धीरे यह आदत भी छुटा देना चाहिये।

पड़ेगा। बच्चे और माँ के बीच असन्तोष का यह भी एक बहुत बड़ा कारण है। रात मे पूरी तरह सोने से दूसरे दिन वह स्वस्थ और ख़ुश उठता है; किसी तरह की झंझट भी नहीं करता है। इसीलिये अँगरेजी मे यह कहावत है 'A tired child is a troublesome child' (एक थका हुआ बालक कष्टदायक बालक होता है।)

बच्चे का स्वास्थ्य, गुलाबी चमकता हुआ शरीर, उसका ठीक ठीक वज़न और शरीर की लम्बाई, उसका सीधा खड़ा होना, उसकी साफ़ चमकती हुयी आँखें, उसका हँसमुख स्वभाव और उसकी अच्छी खुली हुई भूख यह बतलाते हैं कि उसे पूरी मात्रा में गहरी नींद आती है।

बच्चे के सोने की जगह बहुत सावधानी से पसन्द करना चाहिये; उसके सोने का कमरा खुला और हवादार होना चाहिये। तेज़ हवा और सीधी धूप से उसको बचाना चाहिये। कमरे के चारों तरफ़ बहुत हल्ला-गुल्ला भी नहीं होना चाहिये। उसके कमरे में बहुत परदों की ज़रूरत नहीं होती। बच्चे को हमेशा अलग खाट पर सुलाने की कोशिश करनी चाहिये और पहले से ही उसकी ऐसी आदत डालनी चाहिये। सोने का समय होते ही उसे कमरे मे लेजाकर सुलाने की कोशिश करनी चाहिये। दिन में, भोजन और नहाने के समय पर यदि वह सोता हो तो उसे ज़रूर जगा देना चाहिये।

बच्चे की खाट और उसका बिस्तरा ऐसा होना चाहिये जिससे ज्यादा से ज्यादा आराम मिले। जाड़े के मौसम में उसके बिस्तरे में बिछाने के लिये भी एक कम्मल होना चाहिये। उसका गद्दा, तकिया, व ओढ़ने की गरम चादर, रज़ाई और कम्मल बहुत मुलायम और हल्के होना चाहिये। उसका बिस्तर रोज़ धूप में डालना चाहिये। जो कपड़ा पेशाब इत्यादि से गीला हो जाय उसे धोकर ही सुखाना चाहिये; बिना धोये उन्हें फिर नहीं इस्तेमाल करना चाहिये। बच्चे के पोतड़ों को साफ़ करने का एक बहुत सरल तरीक़ा यह है कि जिन कपड़ों में पाखाने के हल्के दाग़ लग जायें उनको फ़ौरन पानी से भरे हुये एक तसले में अलग डालना चाहिये और पेशाब किये हुये कपड़ों को पानी से भरे हुये दूसरे तसले में डालना चाहिये। इस तरीके से उन्हें दिन में सिर्फ़ २ मरतबा ही साफ़ करना पड़ेगा और घर में सब जगह गन्दगी भी न फैल सकेगी।

जो भी कपड़े बच्चे के इस्तेमाल में फिर आवें वे बिल्कुल सूखे हुये होना चाहिये, नम नहीं होना चाहिये। नम बिस्तर और नम कपड़ों के इस्तेमाल से कभी-कभी बच्चों को बहुत नुक़सान होता है। सर्दी के मौसम में बच्चे के बिस्तर को गरम करने के लिये गरम पानी की बोतलों को फलालैन के थैले में बन्द करके उसके बिस्तर के अन्दर रखना चाहिये। बच्चे को इस तरह से नहीं उढ़ाना चाहिये कि वह हाथ-पैर

भी न चला सके। हाथ-पैर चलाने और शरीर उलटने-पुलटने की पूरी आज़ादी होनी चाहिये। सर्दी से बचाव के लिये उसे काफ़ी गरम कपड़े पहना देने चाहिये जिसमें अगर उसके ओढ़ने वाला कपड़ा हट भी जाय तो उसे सर्दी न लग सके।

शुरू से बच्चा ख़ुदबख़ुद करवट नहीं ले सकता है, अतएव माँ को बार-बार उसकी करवट बदलते रहना चाहिये। दूध पिलाने के बाद पहले दाहिनी करवट, उसके थोड़ी देर बाद बाईं करवट और उसके थोड़ी देर बाद उसे फिर दाहिनी करवट सुलाना चाहिये।

क्या आपका बच्चा रात में देर तक गहरी नींद सोता है? सोकर उठने पर क्या वह स्वस्थ मालूम होता है? सुबह वह थका हुआ तो नहीं मालूम होता? रोज़ एक ही समय पर क्या वह ख़ुशी-ख़ुशी सो जाता है? रात में देर तक जगने के लिये वह तंग तो नहीं करता है? ऐसा तो नहीं है कि दिन में ज़्यादा थक जाने की वजह से रात में अच्छी तरह से नहीं सो पाता है? अपने बिस्तर पर लेटते ही सो जाता है या पड़े-पड़े करवटें बदलता रहता है? थोड़े में, क्या आपका बच्चा शरीर और वज़न मे ठीक-ठीक बढ़ रहा है? यह कुछ ऐसे सवाल हैं जिन पर ग़ौर करना हर बच्चे के माँ-बाप का फ़र्ज़ है।

बच्चों का व्यायाम

बड़ी आयु के पुरुषों को ही तरह बच्चों के लिये भी कसरत करना या जिस्म का हिलाना-डुलाना बहुत ज़रूरी है। शुरू में तो वह ज़्यादातर सोया ही करता है अतएव उस समय उसको क़सरत ज्यादातर रोने-चिल्लाने, दूध पिलाने और उठाने लिटाने में ही हो जाती है। उस समय बच्चे का रोना आवश्यक है क्योंकि रोने से उसका फेफड़ा मज़बूत होता है। इसके बाद जब वह ३-४ महीने का होता है वह ख़ुद ही अपने हाथ पैर चलाने लगता है। हाथों के खोलने मूँदने से और पैरों के बार-बार फेंकने से उसको काफ़ी कसरत हो जाती है।

बच्चा ज्यों-ज्यों बड़ा होगा हाथ-पैर चलाने की वह उतनी ही ज़्यादा कोशिश करेगा। उस समय उसे ढीले-ढाले कपड़े पहनाना चाहिये जिसमें हाथ-पैर फैलाने और फेंकने में किसी तरह की रुकावट न पड़े। ६ महीने का होने पर वह सर उठाने, करवट लेने और उठने-बैठने की कोशिश करता है। उस समय वह बहुत देर तक बैठ न सकेगा फिर भी उसे ख़ुद ही कोशिश करने देना चाहिये।

जब वह ९ महीने का हो जाय तो खाट से उठा कर उसे ज़मीन पर बिछी हुई दरी पर लिटा देना चाहिए और तब वह घसिटने और पलटने की कोशिश करेगा। इस समय वह ऊँची चीज़ को पकड़ कर उसके सहारे खड़ा होने की भी कोशिश करेगा। धीरे धीरे वह घुटनों के बल खिसकने लगेगा। खिसकने के लिये उसे काफ़ी जगह देना चाहिये जिसमें उसके घूमने-फिरने में कोई रुकावट न हो। न उसे घूमने में रोकना ही चाहिये क्योंकि रोकने से उसके ज्ञान तंतुओं पर बहुत बुरा असर पड़ता है। घसिटने के समय वह अपने दिमाग़ और शरीर दोनों से काम लेता है। उस समय वह अपनी ज़िन्दगी का पहला और सबसे बड़ा सबक सीखता है—उसे अपनी ताकत का ज्ञान होता है और अपने ऊपर बिश्वास पैदा होता है। इसलिये उस समय उसको इधर-उधर जाने से और छोटे-छोटे ज़ीने चढ़ने से बार-बार नहीं रोकना चाहिये। ऊँचे स्थानों में जहाँ वह ख़ुद ही चढ़ जाता है उसे अपने आप उतरने देना चाहिये। उसकी मदद करने से उसके अन्दर ख़ुद किसी काम करने का विश्वास नहीं पैदा हो सकेगा और न उसे अपनी ताक़त का ज्ञान हो सकेगा। किसी तरह की मदद न मिलने पर वह उतने ऊँचे स्थान पर ही चढ़ेगा जहाँ से वह आसानी से अपने आप उतर आये। बच्चे को अपनी इच्छा के अनुसार ही उठने और बैठने देना चाहिये; इसमें उसके साथ जबरदस्ती नहीं करना चाहिये। अपनी इच्छा

के अनुसार ही उसे खड़े होने और चलने की स्वाधीनता होनी चाहिये।

जब तक वह १२ महीने का होगा तब तक वह आप ही आप ऊँची चीज़ों को पकड़ कर खड़ा हो सकेगा और सहारे से चलने की भी कोशिश करेगा। इस कोशिश में अगर वह गिर भी पड़े तो कुछ ख्याल नहीं करना चाहिये। बच्चे को जब यह मालूम होगा कि उसके गिरने की तरफ़ किसी का ध्यान नहीं है तो न तो वह रोयेगा और चलने की कोशिश भी फिर करेगा।

बच्चे को कब खड़ा होना चाहिये और कब चलना चाहिये इसके लिये कोई समय नहीं नियत किया जा सकता है। आमतौर पर साल भर का होने पर, बिना किसी की मदद के उसे खड़ा होना चाहिये और उस समय तक थोड़ा चलना भी चाहिये। अगर वह इस उम्र पर ऐसा न कर सके तो थोड़े दिन तक और देखकर डाक्टर से उसके बारे में सलाह लेनी चाहिये।

दोनों हाथों और दोनों पैरों के सहारे खिसकने और रेंगने से उसके बदन के सब हिस्सों की एक-सी बहुत अच्छी कसरत होती है। इसलिये बच्चे को इसकी आदत समय आने पर जल्दी ही डालनी चाहिये।

जन्म के कुछ दिन बाद से, बच्चे को थोड़े समय के लिये

बाहर हवा और धूप में रोज़ निकालना चाहिये। कुछ हफ़्ते बाद से बच्चे की खाट थोड़ी देर के लिये खुली हवा में निकालनी चाहिये। लेकिन तेज़ हवा और सीधी धूप से उसे बराबर बचाना चाहिये।

३-४ महीने का होने पर वह अपने दोस्तों को यानी उन चीज़ों को जिनसे वह डरता नहीं है, पहचानने लगता है। इसी समय से उसे अच्छी आदतों का ज्ञान कराना चाहिये। अब उसे बाहर घुमाने के लिये भी ले जाना चाहिये। इस समय तक उसे घर पर ही सुबह शाम खुली हवा में निकालना ठीक है। जाड़े के मौसम में छोटे बच्चे को बहुत देर तक शाम को बाहर नहीं रखना चाहिये; सूर्यास्त के पहले ही उसे घर के अन्दर वापस ले आना चाहिये। सर्दी में खास तौर पर उसे तेज हवा से बचाना चाहिये लेकिन इसके यह माने नहीं है कि बन्द कमरे में उसे उढ़ा लपेट कर रखा जाय। उसके कमरे में ताज़ी हवा बराबर आती रहनी चाहिये। तेज़ हवा लगने के डर के उसे मोटर में भी घुमाने नहीं ले जाना चाहिये।

साल भर का होने पर अपनी तोतली बोली में वह थोड़ा बहुत बोलने भी लगता है। नये-नये काम करके वह अपनी माँ व और दूसरे लोगों को ख़ुश करता है। दूसरे बच्चों के हर काम और आदतों की नक़ल करता है। इस समय खेलने के लिये उसे लकड़ी के टुकड़े, छोटी-छोटी प्यालियाँ और

खटिया इत्यादि खिलौने देने चाहिये। स्वाधीनता की भी अब उसे और ज़्यादा ज़रूरत है। इसके बाद से वह अपने हाथों का और अच्छा इस्तेमाल करना सीखता है। छोटे-छोटे मामूली काम वह मज़े में कर लेता है जैसे काज में बटन लगाना, खाट पर गुड़िया सुलाना इत्यादि।

बच्चों का स्नान और वस्त्र

थोड़ा दिन निकल आने पर बच्चे को स्नान कराना चाहिये। नहलाने का स्थान अकेले में होना चाहिये जिसमें हवा व ठन्ड लगने का डर न रहे। स्नान शुरू करने के पहले स्नान का सब सामान और बच्चे को पहनाने के कपड़े सब उसी स्थान पर इकट्ठा कर लेना चाहिये।

बच्चे के रात के कपड़े उतार कर गोद में एक तौलिये के ऊपर लेटाना चाहिये। पहले उसके नाक कान और आँखों को एक गीले साफ कपड़े से या रूई की मोटी बत्ती बना कर साफ करना चाहिये। फिर उसके सर को टब के ऊपर करके सर में साबुन लगा कर पेट की तरफ़ धोना चाहिये जिसमें साबुन उसके नाक और कान में न जा सके; धोने के बाद सर को सूखे तौलिये से सुखा डालना चाहिये।* नाक और कान में पानी यदि चला जाय तो रुई की बत्ती या कपड़े से पोंछ डालना चाहिये। फिर उसका मुँह साफ़ पानी से धोकर सूखे तौलिये से पोंछना चाहिये। मुँह पर साबुन ज़्यादा नहीं लगाना चाहिये। बच्चे के इस्तेमाल में आने वाला साबुन बहुत मुलायम और बढ़िया होना चाहिये।

---

* में दो मरतबा से ज्यादा सर नहीं धोना चाहिये।

सर और मुँह साफ़ करने के बाद बच्चे को टब में बैठाल कर उसका बदन धोना चाहिये। ज्यादा छोटे बच्चे के लिये एक बड़ा तसला काफ़ी है। अपने बाँये हाथ के सहारे उसका सर और हथेली पर नीचे का हिस्सा पकड़ कर बच्चे को धीरे-धीरे पानी में रखना चाहिये। फिर दोनों हाथों से उसके बदन में साबुन लगा कर नहलाना चाहिये। बदन के जोड़ों को खास तौर से ख़ूब साफ़ करना चाहिये। उसके बदन में साबुन टब के ही अन्दर लगाना चाहिये। बाहर साबुन लगा कर टब में उसे रखते समय अक्सर हाथ से फिसल जाने का डर रहता है। सर्दी के मौसम में टब ही में साबुन लगाने से हवा और ठन्ड लगने का भी डर कम रहता है। नहलाने के बाद मुलायम सूखे तौलिये से उसका शरीर पोंछना चाहिये। शरीर के जोड़ों को खास तौर से अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिये। शरीर को सुखाने का सबसे अच्छा तरीक़ा थपथपा कर पोंछने का है। इसके बाद उसके शरीर के जोड़ों पर जैसे गर्दन, बगल, नाभि कमर पर थोड़ा पाउडर छिड़कना चाहिये।

जाड़े में बच्चे को कुनकुने (lukewarm) पानी से नहलाना चाहिये। पानी की गर्मी जाँचने के लिये अपनी कोहनी उसमें डालकर देखना चाहिये। शाम को उसके हाथ, पैर, मुँह, नाक और आँखें गीले कपड़े से पोंछ देना चाहिये। साल भर बाद उसे शाम को भी कुनकुने पानी से नहलाया जा सकता है।

और तभी नहलाने के बाद, ठन्डे पानी के 'स्पंज' से देह पोंछने से बहुत अच्छा रहता है। इससे उसका शरीर स्वस्थ और मज़बूत होगा और उसे ज़ुकाम होने का डर बहुत कम हो जायगा। छोटे बच्चे को गर्मी में भी ठन्डे पानी से नहीं नहलाना चाहिये; पानी को ज़रा कुनकुना कर लेना चाहिये। ठन्डे पानी के तौलिये से देह पोंछने के बाद सूखे तौलिये से रगड़कर उसकी देह बिल्कुल सुखा डालनी चाहिये। इसी तरह से आगे चल कर ठन्डे पानी से नहाने की उसको आदत पड़ जायगी।

बच्चे को नहलाने का समय माँ की फ़ुर्सत का ख़्याल करके ही निश्चित किया जा सकता है। सुबह नाश्ते के बाद, माँ को जब और ज़रूरी कामों से फ़ुर्सत मिल जाय तभी नहलाने का सबसे अच्छा समय होता है। उसके स्नान का समय थोड़ी फ़ुर्सत का होना चाहिये। उसके भोजन के एक घंटे बाद तक उसे नहीं नहलाना चाहिये। स्नान के बाद वह ज़्यादातर सोया करता है और तब माँ को और दूसरे गृहस्थी के काम करने की फ़ुर्सत हो जायगी।

बच्चे को कपड़े पहनाने में बहुत समय नहीं लगाना चाहिये क्योंकि देर तक नंगा रखने से उसे सर्दी और हवा लगने का डर रहता है। कपड़े जो पहनाये जायें वह मुलायम और ढीले-ढाले होने चाहिये जिसमें वह अपने हाथ-पैर आसानी से चला सके। गर्मी में कपड़े पतले और हलके, जाड़े में गरम और मुलायम होने चाहिये जिनसे उसे ख़ूब आराम मिले। जाँघिया व और दूसरे कपड़ों को पेट पर कस के नहीं बाँधना चाहिये।

बच्चे के पैदा होने के पहले ही से उसकी ज़रूरत के सब कपड़ों का इन्तज़ाम कर लेना चाहिये। कपड़े इतने होने

चाहिये जो बिना धुलाये हुये एक हफ्ते के लिये काफी हों। नैपकिन (तिकोने कपड़े जो उसके नीचे के हिस्से में बाँधे जाते हैं) अगर इतने ज्यादा न भी हों तो कोई हर्ज़ नहीं है क्योंकि वह तो रोज़ धुलते रहते हैं।† नीचे पहनने के लिये, गर्मी में ६ सूती वेस्ट और जाड़े में ६ ऊनी मुलायम वेस्ट चाहिये। वेस्टों को बटन से न बन्द करके बन्दों से छाती पर बाँधना चाहिये। बच्चे के कपड़े हमेशा ढीले और साइज़ में थोड़े बड़े होने चाहिये।

शुरू में जब तक बच्चे की नाभि न गिर जाय और जख्म न सूख जाय उस स्थान को गर्मी में सूती कपड़े को और जाड़े में मुलायम ऊनी पट्टी से बाँधना चाहिये। जाड़े में पहनने के लिये ४ बड़े मुलायम ऊनी कोट चाहिये, ये बिना आस्तीन के, doubl-breast और पैर तक लम्बे होना चाहिये। इनको बाँधने के लिये दोनों तरफ़ बगल में बन्द होना चाहिये।

जाड़े के मौसम में रात को सोते समय ऊनी वेस्ट के ऊपर ऊनी झबला, पहनाना चाहिये और नीचे के हिस्से में सूती नैपकिन के बाद ऊनी वेस्ट पहनाना चाहिये। ऊपर से मुलायम ऊनी चादर उढ़ाना चाहिये जिसमें यदि रात में चादर हट भी जाय तो बच्चे को सर्दी लगने का डर न रहे।

जाड़े में बच्चे को लम्बे ऊनी कोट में लपेट कर निकालना चाहिये। ऊपर से हल्की ऊनी चादर उढ़ाये रखना चाहिये। सर और पैर ढके रहना चाहिये जिसमें वह हर समय गरम रहे। सर्दी से उसे बचाने का हमेशा पूरा पूरा प्रयत्न करना चाहिये।

---

† ज्यादा से ज्यादा २ दर्जन सूती नैपकिन और ४ ऊनी नैपकिन चाहिये।

परिशिष्ट

[इस पुस्तक में शिशु-पालन की जो विधियाँ दी गई हैं वे विदेशी चिकित्सकों की पुस्तकों से ली गई हैं। उनके विज्ञानानुकूल तथा उपयोगी होने में किसी प्रकार का सन्देह नहीं, पर वहाँ की और हमारी सामाजिक, पारिवारिक, जलवायु तथा संस्कृति सम्बन्धी बातों में इतना अधिक अन्तर है कि अनेक नियम जो उनके लिये लाभदायक हैं हमको प्रतिकूल जान पड़ते हैं। इससे भी बढ़ कर प्रश्न आर्थिक स्थिति का है जिसके कारण हमारे अधिकांश देश भाई खर्चीले उपायों से काम नहीं ले सकते। इस लिये पुस्तक के अंत में हमने शिशु-पालन पर भारतीय दृष्टिकोण से लिखी कुछ आवश्यक सूचनायें सम्मिलित कर देना आवश्यक समझा। आशा है ये हमारे पाठकों के लिये उपयोगी सिद्ध होंगी।]

बालकों की देख-भाल न रहने के कारण ही भारतवर्ष में इनकी मृत्यु संख्या बढ़ रही है। खास कर बड़े-बड़े शहरों में शिशुओं की मृत्यु संख्या बहुत ही बढ़ी चढ़ी है। यहाँ प्रति-सहस्र ४०० बालक पहले वर्ष में काल कवल हो जाते हैं। बालकों की मृत्यु-संख्या की वृद्धि के कई कारण हैं। सबसे पहला कारण स्त्रियों की अज्ञानता है। अविद्या तथा अज्ञान के कारण स्त्रियों के विचार अत्यन्त ही संकुचित रहते हैं। दूसरा कारण बाल-विवाह है। तीसरा कारण दरिद्रता है। चौथा कारण अशिक्षित दाइयाँ हैं। नवजात शिशु की देख-रेख किस प्रकार करनी चाहिये, इस विषय से लोग बहुत ही बेखबर हैं।

पाखाना

बालक के पैदा होने से कुछ समय बाद एक दस्त होना है यदि दस्त न हो, तो किसी दवा का प्रयोग करना चाहिये। चौथाई या आधा चम्मच अरण्डी (रेंड़ी) का तेल और उसमें थोड़ा-सा शहद मिला कर चटाने से बच्चे को दस्त हो जाता है। यदि अधिक समय तक बच्चे को दस्त न हो तो कभी-कभी वह मर भी जाता है। बारह घण्टे के अन्दर यदि बच्चे को पाखाना न हो, तो दस्त लाने का उपाय करना चाहिये।

मूत्र

जिस वक्त बच्चा उत्पन्न होता है उसका मूत्राशय मूत्र से भरा हुआ होता है। पैदा होने के बाद चौबीस घण्टे के अन्दर ही बच्चा पेशाब कर देता है। यदि बालक की लिंगेन्द्रिय पर का चमड़ा पेशाब आने में बाधक हो, तो उसे चिकनाई लगा कर ऊपर की तरफ़ सरकाने का यत्न करना चाहिये। यदि बालक २४ घंटे के भीतर पेशाब न करे, तो गर्म पानी में तर करके कपड़ा या फ़लालैन का टुकड़ा उसके पेट पर रखना चाहिये। यदि इस उपाय से भी बच्चा पेशाब न करे तो फिर गर्म जल से बालक को स्नान कराना चाहिये। स्नान कराने से बच्चा पेशाब कर देगा।

स्नान

शारीरिक स्वच्छता के लिये बालक को नित्य स्नान कराना चाहिये। जाड़े के मौसम में स्नान कराते समय पास ही में आग की अँगीठी रख लेनी चाहिये। स्नान का पानी न तो अधिक गर्म ही हो और न बिलकुल ठंडा ही। पानी में नीम आदि के पत्ते न डालने चाहिये। स्वच्छ निर्मल जल ही अधिक लाभदायक होता है। हाँ, यदि किसी प्रकार का चर्म रोग

हो गया हो, तो नीम के पानी से स्नान कराना लाभप्रद होता है। बालक के शरीर पर तेल लगा कर स्नान कराने की रीति बहुत ही अच्छी है। बच्चे के शरीर पर तेल की मालिश करने से उसकी बाढ़ अच्छी होती है। जैतून, नारियल, सरसों और तिल आदि का तेल काम में लाना चाहिये।

वस्त्र

हमारे विचार से तो छोटे बच्चे को वस्त्र पहनाना अच्छा नहीं है। जो वस्त्र बालक को ओढ़ाये तथा बिछाये जाते हैं वे ही उसके लिये काफ़ी है। जो लोग अपने बच्चे को वस्त्र पहनाना चाहें, उन्हें चाहिये कि बालकों को ढीले वस्त्र पहनाया करें। बच्चे को ढीले कपड़ों से आराम मिलता है ढीले वस्त्रों से बालक को हाथ-पैर हिलाने में सहूलियत रहती है, और शारीरिक विकास के लिये भी ढीले वस्त्र लाभदायक होते हैं। बालक को तीनों ऋतुओं के अनुसार वस्त्र पहनाने की व्यवस्था रखनी चाहिये। शीतकाल में ऊनी कपड़ा, गर्मी में सूती, और वर्षा ऋतु में साधारण मोटे कपड़े पहनाना चाहिये। ऋतु के अनुसार कपड़े न पहनाने से बच्चे की तन्दुरस्ती ख़राब हो जाती है। कपड़ों के सम्बन्ध में निम्नलिखित बातों पर ध्यान रखने से बच्चा स्वस्थ रहता है :—

१—कपड़े सफ़ेद, सूती या ऊनी हों।

२—कपड़े इतने ढीले हों कि बालक को बार-बार उतारने तथा पहनाने में किसी प्रकार की तकलीफ़ न हो।

३—सेफ्टीपिन्स तथा आलपीनों का प्रयोग न करना चाहिये।

४—बच्चे की छाती पीठ और पेट सदैव गर्म रक्खे जावें।

५—मल-मूत्र से ख़राब हुए वस्त्र तत्काल बदल देने चाहिये।

६—कपड़े अच्छी तरह धोकर हवादार जगह में रखने चाहिये।

७—कपड़े हलके, पतले और मुलायम हों। फलालैन की अपेक्षा सूती या रेशमी वस्त्र अधिक उपयोगी होते हैं।

८—गर्मी के मौसम में दिन में दो बार और शेष ऋतुओं में एक बार कपड़े बदल देने चाहिये।

स्तन-पान

जिस तरह माता अपने गर्भ में बच्चे के लिये ध्यान रखती थी उसी तरह अब उसे गोद में रखने के लिये भी सावधान रहना चाहिये। इस वक्त माता दुग्ध के द्वारा अपने बालक पर अच्छा या बुरा, जैसा चाहे प्रभाव डाल सकती है। वैद्यक ग्रन्थों में लिखा है कि प्रसव के तीसरे दिन प्रसूता को अच्छी तरह अर्थात चोटी से एड़ी तक स्नान करा कर स्वच्छ वस्त्र पहनाना चाहिये, और उसकी गोदी में बालक को इस प्रकार देना चाहिये कि बच्चे का मुँह उत्तर की ओर रहे। इस समय निम्न लिखित श्लोक बोला जाता है :—

चत्वारः सागरास्तुभ्यं स्तनयोः क्षीरवाहिणः।
भवन्तु सुभगे नित्यं बालस्य बलवृद्धये॥

अर्थात—"तेरे बालक की शरीर वृद्धि के लिये चारों समुद्र तेरे स्तनों में प्रति दिन क्षीरवाही होकर रहें, और तेरे दुध-रूपी अमृत का पान कर, यह तेरा बालक बलवान हो।"

बालक को दूध पिलाने के पूर्व जननी को चाहिये कि समस्त झंझटों और झगड़ों से अपने मन को खींच कर बालक की ओर लगा दे। मन के समस्त विकारों को त्याग कर उसे शान्त और पवित्र करने के बाद अपने बच्चे को स्तन-पान के लिये गोद में लेना चाहिये। उस समय अपने बालक की हित-

कामना के सिवाय और दूसरे विचारों को पास न फटकने देना चाहिये। माता के खान पान के अनुकूल दूध भी बनता है और वह बालक पर अपना प्रभाव करता है, अतएव जब तक बच्चा स्तन-पान करता है, तब तक माता को अपनी खूराक में बहुत सावधानी रखनी चाहिये। खट्टे बासी, तीक्ष्ण, चरपरे, कड़वे, मादक और गुरुपाक पदार्थ कदापि न खाने चाहिये। हमेशा सादा, हलका, रुचिकारक और बल बर्द्धक भोजन करना चाहिये। जिन स्त्रियों के स्तनों में दूध कम उतरता हो उन्हें निम्न लिखित उपाय करना चाहिये :—

१—शालिचावल, साठी के चावल, गेहूँ रामतरोई, नारियल, कसेरू, सिंघाड़ा, सतावर बिदारीकन्द और लहसुन को सेवन करें। जो स्त्रियाँ मांस खाती हों वे छोटी-छोटी मछलियाँ खावें। कलमी चावलों का काढ़ा अथवा इन्हें दुग्ध में पीस कर पीने से दूध खूब उतरता है। काश्मीरी लोग इन चावलों को महातण्डुल अथवा महाचावल कहते हैं। बिदारीकन्द का रस पीने से अथवा उसका चूर्ण दूध के साथ सेवन करने से स्त्रियों का दुग्ध बहुत ही बढ़ जाता है।

२—जिन स्त्रियों का दुग्ध दूषित हो, उन्हें मूँग का काढ़ा बना कर पीना चाहिये। भारंगी, देवदारु बच और अतीस को पीस कर सेवन करने से दुग्ध शुद्ध हो जाता है। पाढ़ा, मूर्वा, मोथा, चिरायता, सोंठ, इन्द्रजौ, सारिवा, कुटकी इन सबको छः छः माशे लेकर क्वाथ बना कर पीने से भी दूध शुद्ध हो जाता है। परवल, नीम, पीतशाल, देवदारु, पाढ़ा, मूर्वा, गिलोय, कुटकी और सोंठ का काढ़ा बना कर पिलाने से भी दूध शुद्ध हो जाता है।

३—दूध और चावल के आहार से भी दूध बढ़ जाता है।

४—बच, नागरमोथा, अतीस, बड़ी हर्र, देवदारु, नागकेसर कमल पुष्प प्रत्येक २-२ तोले लेकर इन्हें औटा कर ले और आध सेर पानी में डालकर आग पर चढ़ा दे। जब दस तोले के करीब पानी रह जावे, तब मल-छान कर पिला दे। आवश्यकता हो तो मिश्री मिला ले। यह काढ़ा नित्य पिलाने से दूध खूब उतरता है।

५—सौंफ और सतावर दोनों एक-एक तोला बारीक पीस कर ठंडे पानी के साथ पीने से भी दूध उतरता है।

६—गिलोय को गो-दुग्ध में उबाले और उस दूध में गो-घृत मिलाकर पिलाने से दूध बढ़ता है।

दाँत निकलना

हमारे देश के अधिकांश लोगों का रहन-सहन जैसा त्रुटिपूर्ण है, उसके फल से दाँत निकलते समय बच्चों को बड़ा कष्ट होता है। उनको हर तरह के रोग लग जाते हैं और एक प्रकार से उनका पुनर्जन्म सा होता है। इस सम्बन्ध में कुछ उपाय नीचे लिखे जाते हैं :—

(१) चूने को शहद में मिला कर दाँतों की जड़ों में मलने से दाँत सुखपूर्वक निकलते हैं।

(२) धव के फूल, पीपल और आँवला का रस इन तीनों को मिला कर मसूढ़ों पर घिसने से लाभ होता है।

(४) पीपल और आँवलों का चूर्ण शहद में मिलाकर मसूढ़ों पर मलने से दाँत बिना किसी तकलीफ़ के सहज में निकल आते हैं।

(५) बच के चूर्ण को शहद में मिलाकर मसूढ़ों पर रगड़ना भी लाभदायक है।

अन्य बाल-रोग

माता पिता या दाई की असावधानी के कारण पैदा होते ही या बहुत छोटी उम्र में बच्चों को अनेक रोग हो जाते हैं। अधिकांश घरों में उनकी चिकित्सा का ठीक प्रबन्ध नहीं हो पाता और प्रति वर्ष लाखों बालक कुछ महीनों के भीतर ही मरते रहते हैं। नीचे ऐसे कुछ खास रोगों की देशी औषधियाँ दी जाती हैं :—

(१) दूध छोड़ देने पर—अगर बालक माता या गाय का दूध पीना छोड़ दे अर्थात् मुँह से स्तन को न दबाये, तो सेंधा नमक, आँवला और हर्र तीनों बराबर-बराबर लेकर बारीक पीसकर घी में मिला ले और बच्चे की जीभ पर मालिश करे।

२ सब तरह के ज्वर पर—नागरमोथा, हर्र, नीम, मुलहटी, पटोलपत्र इन सब का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर थोड़ा गरम पिलाने से बच्चे के समस्त ज्वर दूर होते है।

३) खाँसी और बुखार—काँकड़ासिंगी, अतीस, नागरमोथा और छोटी पीपल—इन सब को सम भाग लेकर कपड़छान कर ले। यह दवा एक महीने से ५ वर्ष तक के बालक को दी जा सकती है। दवा को शहद में मिला कर चटा दे या माता के दूध में मिला कर पिला दे। बालक की माता को पथ्य से रहना चाहिये; मूँग की दाल, गेहूँ की रोटी और दूध खाना चाहिये। बच्चे को अवश्य आराम होगा।

(४) दूध पटकना—यदि बालक किसी भीतरी शिकायत के कारण बार-बार दूध डाल देता हो तो बड़ी और छोटी कटेरी के फल और पञ्चकोल इनका चूर्ण शहद और घी में मिलाकर चटाने से बच्चे का दूध डालना बन्द हो जाता है।

(५) मूत्र रुक जाने पर—पीपल, काली मिर्च, छोटी

इलायची, सेंधा नमक—इन सब का चूर्ण शहद में मिलाकर चटाने से बालकों का रुका हुआ मूत्र खुल जाता है।

(६) नाभि की सूजन पर—पैदायश के समय नार के काटने की असावधानी से बच्चों को कई प्रकार की शिकायतें हो जाती हैं। अनेक बालकों की नाभि सूज जाती है। इसके लिये मिट्टी के एक गोले को पहले आग में तपाकर लाल करले और फिर दूध में बुझा ले। इसके बाद उस गोले को कपड़े में लपेट कर बच्चे की नाभि पर सुहाता-सुहाता सेंक करे, तो आराम हो जायगा।

(७) नाभि पक जाने पर—बकरी की मेंगनियों की राख नाभि पर लगाने से आराम होता है। अथवा हल्दी, लोध, प्रियङ्गु और मुलहटी इनकी लुगदी बना कर तिल के तेल में पका ले। जब तेल सिद्ध हो जाय तो शीशी में भर कर रख ले। इस तेल को लगाने से पकी नाभि शीघ्र अच्छी हो जाती है।

(८) तालु पक जाने पर—जवाखार को शहद में मिला कर धीरे से तालु पर मालिश करने से आराम होता है।

एक महीने के बालक को अधिक से अधिक एक रत्ती तक काष्ठौषधि की मात्रा देनी चाहिये। दूसरे महीने में दो रत्ती, तीसरे में तीन रत्ती इसी प्रकार प्रति मास एक रत्ती के हिसाब से बढ़ाता जावे। इसी तरह प्रथम वर्ष में एक माशा दूसरे वर्ष में दो माशा तीसरे में तीन माशा के हिसाब से दवा दी जानी चाहिये।

——:o:——